السعادة الزوجية

و

نجاح الحياة الأسرية في السيطرة على الغضب

ماجد سليمان دودين

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

السعادة الزوجية ونجاح الحياة الأسرية
في السيطرة على الغضب

السعادة الزوجية ونجاح الحياة الأسرية

في السيطرة على الغضب

٢٥٤,١
دم س

أ. ماجد سليمان دودين

الطبعة الأولى

2008م – 1429هـ

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

السعادة الزوجية ونجاح الحياة الأسرية في السيطرة على الغضب

ماجد سليمان دودين

الطبعة العربية الأولى 2008

رقم الإجازة المتسلسل لدى دائرة المطبوعات والنشر: 2007/3/649

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: 2007/3/607

جميع حقوق الطبع محفوظة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر

عمان – الأردن

All rights reserved. No part of thismi; book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher .

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

عمان – وسط البلد – ش. السلط – مجمع الفحيص التجاري

تلفاكس 4632739 ص.ب. 8244 عمان 11121 الأردن

عمان – ش. الملكة رانيا العبد الله – مقابل كلية الزراعة – مجمع

زهدي حصوة التجاري تلفون: 5347917 - فاكس: 5347918

Email: Moj_pub@hotmail.com

www. muj – arabi – pub. com

المحتويات

الموضوع	الصفحة
تمهيد	7
الغرب أهمل التربية الدينية فكثرت فيه الأمراض النفسية	8
الذنوب والمعاصي من أهم أسباب الاضطراب النفسي	9
علم النفس علم إسلامي خالص	10
العلاج النفسي عند المسلمين	11
جرائم الغضب والسيطرة على السلوك	16
هل من الضروري أن نستخدم الغضب	18
القلق النفسي	26
الشخصية القلقة	31
الاكتئاب النفسي	35
الشخصية المبدعة	39
الشخصية المتقلبة	43
العلاج النفسي الذاتي بالقرآن	47
الإعجاز السلوكي والأخلاقي في الإسلام	53
العلاج بتأمل ذكر الله	63
الخلوة العلاجية والتأمل	73
أسلوب التشبع بالرضا	81
دراسة طبية ونفسية عن بيولوجيا الجهاز العصبي والسلوك أثناء الصوم ...	83
السيطرة على الغضب والانفعالات السلبية	87
فهم وملاحظة الذات	89
العلاج النفسي الذاتي	93
العلاج بالاسترخاء	97
أسلوب تعديل السلوك وتعلم عادات جديدة	102
أسلوب التدعيم والمكافأة	108

الموضوع	الصفحة
تأكيد الذات والثقة بالنفس	111
النجاح والسعادة في كبسولة واحدة	113
منهج الرسول في تعديل السلوك في حالات الغضب	116
أسباب العداء بين العلاج النفسي والدين	117
فن علاج المشكلات	120
كتم الغضب أو إظهاره يضران بالصحة	123
الخلافات الزوجية	125
منهج التعامل مع المشكلات الزوجية	128
الزواج في الإسلام	136
فوائد الزواج وثمراته	138
تأخر سن الزواج	143
صفات الزوجين	144
حقوق الزوجين	155
(60) وسيلة لكسب قلب الزوج	165
التواصل العاطفي بين الزوجين	170
التفاهم بين الزوجين	173
الأبناء والتواصل العاطفي	178
التعاون بين الزوجين	180
معاملة الخدم	185

تمهيد

كيف عالج علم النفس الإسلامي المشكلات النفسية المعاصرة والغضب ؟

- **الغرب أهمل الدين والأخلاق فهاجمته المشكلات النفسية.**
- **التمسك بالقيم الدينية هو الوسيلة الوحيدة للإشباع النفسي والروحي.**
- **الانحراف الفكري والذنوب من أهم أسباب الأمراض النفسية.**

تؤكد الإحصاءات العالمية أن نسبة الانتحار تزايدت في الأونة الأخيرة على مستوى العالم وخاصة العالم المتقدم .. وتزداد هذه النسبة في الدول الاسكندنافية التي يتمتع فيها الفرد بأعلى مستوى معيشة في العالم. لكن على الجانب الأخر زادت حالة التوتر والقلق والاكتئاب مع تزايد ضغوط وأعباء الحياة.. فهل للإسلام علاج لهذه المشكلات النفسية الكبيرة؟

يقول د. سيد صبحي أستاذ الصحة النفسية إن أكبر مشكلة يمكن أن تواجه علماء النفس وعلماء الصحة النفسية هي إقدام الإنسان على الانتحار والتخلص من حياته بصفة كلية.. وهناك عدة أسباب يمكن أن تدفع الإنسان لذلك منها أن يصل المرض النفسي لديه إلى درجة متقدمة ويصبح الشفاء ميئوساً منه، والعلاج غير مجد، ويضغط المرض في تصاعد على أعصاب ونفسية وقدرة هذا المريض وينهار إدراكه وتقييمه لدوره في الحياة فتحدث الأزمة العنيفة فيقدم على الانتحار.

وقد يقدم على الانتحار إنسان وقع في مشكلة كبيرة كأن يكون قد فشل في دراسته أو فشل في زواجه أو شاهد زوجته أو أمه في موقف لا تحتمله قدراته النفسية ولم يستطع التأقلم والاحتمال فتخلص من حياته، وربما أقدم على ذلك تاجر أفلس بعد أن كان ملء السمع والبصر.

ولكن الانتحار في أحيان كثيرة يحدث عندما يحقق الإنسان كل احلامه وطموحاته ولم يعد لديه الأمل والحلم فيحدث لديه إشباع لكل رغباته وهنا يحدث الملل والفراغ فتقع جريمة الانتحار.

وللإسلام علاج هام لهذه المشكلة فقد حرم قتل الإنسان لنفسه وجعل ذلك كبيرة ربما تكون مساوية للكفر، وأن من يقدم عليها فإنه يختم حياته بالكفر، وبالتالي استحق العذاب الأليم. والمسلم الذي يتوضأ في اليوم خمس مرات ويصلي خمس مرات على الأقل ويسمع الوعظ الديني يحسن إدراكه لفلسفة الوجود ودوره في هذا الكون وأنه مخلوق لرسالة معينة وهي عبادة الله وأنه يجب أن يسلم بقضاء الله ويتأقلم معه، ويستغفر الله ويطلب عفوه، ويندم على ذنوبه، وهنا يكون لديه الأمل المتواصل في عفو الله .. وبالتالي لن يقدم على الانتحار لأنه أكبر الكبائر والمسلم لا يرضى لنفسه ان يموت على الكفر وأن يعير أبناؤه بعد ذلك بأبيهم الذي مات منتحراً، ومن فضل الله أن نسبة الانتحار في الدول الإسلامية أقل ما يمكن وذلك بفعل العقيدة الإسلامية التي يؤمن بها المسلم.

الغرب أهمل التربية الدينية فكثرت فيه الأمراض النفسية

أما د. سعيدة أبو سوسو رئيسة قسم علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر فتقول إن القلق والاكتئاب والتوتر من سمات العصر الحديث .. والنساء أكثر تأثراً بهذه الأمراض حسب ما تؤكده الإحصاءات .. لأن المرأة عاطفتها عالية وقدرتها الانفعالية عالية إلى جانب أنها ضعيفة بتكوينها الفطري، ومن ثم فهي أكثر تأثراً بالظروف المحيطة بها .. ولكننا يجب أن ندرك أن التمسك بالقيم الدينية على مستوى الأفراد والجماعات هو الوسيلة الوحيدة والحل للإشباع الروحي والنفسي.. ويجب أن ندعم ذلك حتى لا تقع مجتمعاتنا فيما وقعت فيه الحضارة الغربية، حيث انساقت في تيار التقدم والرفاهية لإشباع الرغبات الحسية وأغفلت التربية الخلقية والدينية، وبالتالي فهي تعاني من انتشار الفساد الأخلاقي وانفراط عقد الأسرة، وانهيار الروابط الأسرية، وكان من نتائج ذلك زيادة نسبة الانتحار والأمراض النفسية وعقوق الوالدين ووضعهم في دور المسنين وإبعادهم عن

الجو الأسري والعلاقات الأسرية، كما ظهرت لديهم العديد من الأمراض الخلقية والاجتماعية.

ولوقاية الأسرة من الانهيار يجب أن يكون هناك أرضية صلبة من الأخلاق والدين لأن هذا هو السبيل الوحيد حتى يشعر الناس بالسعادة والرضا والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، وهذا بدوره يؤدي إلى التخفيف من التوتر والقلق والخوف، فالاعتماد على الله يشعر الإنسان بالأمان وعدم الاضطراب والخوف.

وللقيم الدينية دور في تنمية ضمائر البشر والارتقاء بمستواهم الأخلاقي والسلوكي. واتباع المنهج القرآني والسنة النبوية يقضي على أي قلق أو مرض نفسي، لأن الإسلام دين الفطرة والالتزام به يشفي النفس من كل الأمراض، إن الإسلام علاج ناجح وفعال لأمراض الترف والرفاهية من خلال زكاة المال والتكافل لأن ذلك يريح النفس ويدخل البركة في الحياة.

الذنوب والمعاصي من أهم أسباب الاضطراب النفسي

أما د. حامد زهران أستاذ الصحة النفسية بجامعة عين شمس فيقول: إن أهم أسباب الاضطراب النفسي من المنظور الإسلامي ارتكاب الذنوب والآثام .. فالذي يرتكب ذنباً يكون مضطرباً قلقاً متوتراً يؤنب نفسه ويحاكم نفسه .. ومعظم حالات الاكتئاب تأتي حينما يفيق الإنسان بعد ارتكاب الذنب فهو يحاكم نفسه وقد يسجن نفسه بالانطواء داخلها وقد يصدر على نفسه حكماً بالإعدام وينفذه .. ومن أهم أسباب الاضطراب النفسي أيضًا الضلال .. فالصراع بين الخير والشر أمر مستمر داخل الإنسان، وهناك النفس اللوامة وهي منتهى الضمير واليقظة، وهناك النفس الأمارة بالسوء وهي موجودة في الإنسان الذي تتحكم فيه غرائزه فيكون مثل الحيوان أو الشيطان.. وانغماس الإنسان في الضلال يزيد من أعبائه النفسية .. وكذلك من أسباب الاضطراب النفسي ضعف الضمير وما نراه في مجتمعنا من حولنا يؤكد ذلك .. ولذلك فحينما يأتينا مريض إلى العيادة النفسية فلابد أن

نتأكد من أن التدين بكل متطلباته قد أسس الشخصية التي أمامي من حيث عبادة الله والإخلاص لله والبعد عن الحرام والاستقامة وإصلاح النفس ومعارضة هواها والصدق والتواضع ومعاشرة الأخيار والكلام الحسن وحسن الظن بالله –الخ.

ولنطمئن أولاً إلى أن هذه الأمور مترجمة سلوكياً وليست محفوظة فقط .. وأول شيء في معالجة المريض النفسي هو دعوته إلى التوبة والإقرار بالذنب والندم عليه.. فهناك من يقول إنني ارتكبت ذنوباً لا يمكن أن يغفرها الله لي.. ونقول لهؤلاء القانطين إن الله يقول [إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين] .. كما يقول [هو الذي يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات] والرسول الكريم يقول [كل ابن آدم خطاء وخير الخطاءين التوابون] .. وعلى المعالج النفسي أن يعلّم المريض كيف يدرك نفسه على حقيقتها فلا يضللها ولا يضحك عليها.

فحينما يفعل الصواب يعلم أنه على صواب وحينما يفعل الخطأ يعلم أنه على الخطأ فيرى طريقه واضحاً .. وبعد ذلك على المريض الدعاء فهو سلاحه لأن الله يقول [وقال ربكم ادعوني استجب لكم] .. وبعد الاستغفار عليه بذكر الله فبذكر الله تطمئن القلوب الحيرى حيث يقول الله تعالى [إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون] ومع ذلك كله لا بد من الصبر .. وصدق الله القائل [وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون].

علم النفس علم إسلامي خالص

أما د. محمد عثمان نجاتي أستاذ علم النفس فيقول: إنه من المعلوم الواضح أن المسلمين هم الذين أسسوا علم النفس ووضعوا أصوله وقواعده ومناهجه لأن هذه الأصول والقواعد والمناهج موجودة في القرآن الكريم والسنة النبوية .. والأعلام المسلمون العظام مثل الغزالي وابن القيم والماوردي وغيرهم لهم إسهامات في مجال السلوك والتربية .. لأن الالتزام على المنهج الإلهي في أمور الاعتقاد والعبادة

والسلوك والمعاملات كفيل بأن يغسل الإنسان من أدرانه ومشاكله ويبعده تماماً عن الهواجس والظنون والاكتئاب والقلق – الخ.

فوضوح الرؤية الاعتقادية، وهي تعني تصور الإنسان عن نفسه وعن خالقه وعن الكون الذي يعيش فيه وعلاقته بالله وبالكون وبالبشر الآخرين، كل هذه الأمور إذا صيغت صياغة غير إسلامية صحيحة فإنها تورث الأرق الفكري والاضطراب وعدم الاطمئنان والضلال، وهذا يؤدي بدوره إلى المرض النفسي.

لذلك وجدنا أن الفلاسفة الذين تحدثوا في هذه الأمور بضلال وبعيداً عن المنهج الرباني كانوا يعانون من مشاكل نفسية، أما المسلم فإنه إذا فهم عقيدته فهماً سليماً ترتاح نفسه ويستقر فؤاده.. كذلك إذا قام بالعبادات التي يأمر بها الشرع يطمئن قلبه بالصلاة والصيام والزكاة والحج والصدقات، فيشعر أنه مصدر خير للآخرين وسعادة لهم فيسعد بذلك ويتمنى أن يطول عمره ليحسن عمله لا أن ينتحر مثلما يفعل غير المسلمين.

والإسلام يأمر المسلم بأن يصفح ويتسامح ويعفو فتصفو نفسه ولا يحمل الغل والضغينة للناس ، والإسلام يأمر المسلم بالتوكل على الله وتفويض الأمر إليه والتوكل عليه وأنه هو الرازق فيطمئن على رزقه وعلى مصيره وأن الله لا ينام بل يرعاه وينصره .. فتستقر نفسه وتهدأ .. وبهذا يعتبر الإيمان غسلاً للنفس من كل أمراضها.

العلاج النفسي عند المسلمين

يقول الدكتور محمد عبد العليم سالم أستاذ الطب النفسي: إن التاريخ يشهد أن الأطباء والمفكرين المسلمين كانوا أول من استحدث مفهوم الأمراض العقلية وأبعدوها عن معتقدات الأرواح الشريرة وتناولوها بالعلاج الإنساني بينما كان العالم الأوربي المسيحي لا يزال يحرق المسحورين وينبذ المجانين. لكن المؤسف أنه في القرون الأخيرة أهمل المسلمون هذا المجال واتجهوا للتقليد الأعمى لمفاهيم

الغرب بنظرياته المنبثقة أساسا من الثقافة المسيحية اليهودية والقائمة حديثا على بيئة لا دينية.

إن العلماء المسلمين ناقشوا في ضوء القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف أسباب نشوء وتكوين الأمراض العقلية والصحة النفسية وجذور المشاكل العاطفية، في محاولة لإثبات ان تعاليم الله سبحانه وتعالى وقيم الإسلام لو انتهجت بروح صادقة، فإنها المصدر الصحيح للراحة من كافة الأمراض والعلل النفسية والعقلية كبيرة كانت أو صغيرة، فمجتمع قائم على تعاليم الإسلام مجتمع آمن خال من الشعور بالذنب وعدم الاستقرار العاطفي.

وباستعراض تاريخ الأمراض العقلية نجد أن الحضارات القديمة وهي المصرية واليونانية والرومانية والفارسية والهندية والصينية كانت تسيطر عليها النظريات التي تقوم على معتقدات الجن والشياطين، أما الفترة الواقعة بين هذه الحضارات القديمة و حتى عصر النهضة الأوربية فإنها تمثل هوة وفراغا عرف بالعصور المظلمة.

ولكن العلماء والأطباء المسلمين في ذلك الوقت كانوا متحررين من أي معتقدات ونظريات عن الأرواح الشريرة كتلك التي كانت تسود العالم المسيحي. ولهذا فلقد نجح هؤلاء المسلمون في الوصول بطريقة مباشرة وبملاحظات إكلينيكية إلى الإمراض النفسية والعقلية. لقد كان في مقدورهم كتابة التقرير وتقرير الملاحظات الموضوعية على وعن الأعراض، وبهذا كانوا أول من توصل إلى التشخيص الموضوعي بلا تحيز. وبهذا فقد قدم الأطباء المسلمون الرعاية والعلاج للمرضى النفسيين بطريقة إنسانية مخالفة تماماً ■ كان يجري في الغرب.

إن المستشفيات والعيادات المعالجة للأمراض العقلية في العالم الغربي الآن مملوءة بمرضى مشاكلهم نتاج لمجتمع مريض ينتشر فيه التحلل الاجتماعي والمعنوي والديني، وتتفكك فيه أواصر الحياة الأسرية، مما ترك الفرد غريبا مهموماً، بينما نجد الإسلام يشعر الفرد بهويته الإسلامية واضحة وصريحة،

وبإحساسه بذاته كإنسان وليس عددا أم كماً زائداً، فالمجتمع الإسلامي يوفر الوقاية والعلاج للأمراض الاجتماعية، فالإسلام مصدر للصحة النفسية والعقلية وليس مصدراً للأمراض العقلية والنفسية.

تصحيح الأفكار والعقائد

يقول الداعية الإسلامي الشيخ عطية صقر: إن غالب الأمراض النفسيّة يأتي من افكار تتأثر بها أعصاب الإنسان وتتغيّر بها نظرته إلى الحياة، ويضطرب سلوكه بالتالي بوجه عام، وعلاج أي مرض يكون بعلاج أسبابه، وذلك بتصحيح الأفكار والعقائد، وقد صحّ في الحديث المتّفق عليه:[الا وإنّ في الجَسد مُضغة إذا صلحت صلح الجسد كلّه، وإذا فسَدتْ فسد الجَسد كلُّه، الا وهى القلب].

فالقلب مستقر العقائد ومبعث الوجدان، والدين بعقائده وعباداته وأخلاقه علاج لكل الأمراض العقليّة والنفسيّة بل والأمراض الجسدية، فهو يُزيل الشكّ ويثبّت اليقين، والتفقه فيه وممارسة مبادئه بصدق يمنع العُقَد النفسيّة، ويشفيها ويعالجها كما قال تعالى: [ونُنَزِّلُ مِنَ القُرآنَ مَا هُوَ شِفاءٌ ورَحْمةٌ لِلْمُؤمنِينَ] [سورة الإسراء : 82] وقال: [يا أيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وشِفاءٌ لِمَا فِي الصُّدورِ][سورة يونس : 57].

والعبادات وقراءة القرآن وذكر الله والدعاء من أنفع أنواع العلاج للأمراض النفسيّة إن لم تكن أنفعها على الإطلاق، فهي دواء الله العليم بأحوال النفوس، والرسول صلّى الله عليه وسلم كان إذا حزّبه . أو حزنه . أمر فزع إلى الصلاة. وهو القائل: [وجُعلت قرّة عَيني في الصلاة].

وقد ورد في السنة النبويّة أدعية لتفريج الهَمّ والكرب وإزالة الخوف والقلق وغيره من أمراض النفوس، مذكور كثير منها في كتاب' زاد المعاد 'لابن القيم الجوزية، وكتاب' الأذكار للإمام النووي'.

وكل ذلك مع الإيمان بأن الله حكيم في قوله وفعله، وأن قضاءه نافذ لا رادّ له ،والواجب هو الرّضا والصبر، وفي ذلك راحة نفسيّة وانتظار للفرج وتكفير للسيئات أو رفع للدرجات: [يا أيُّها الذينَ آمَنوا استَعينُوا بالصَّبْرِ والصَّلاةِ إنّ اللهَ مَعَ الصَّابرينَ]سورة البقرة : 153[[وبَشّرِ الصَّابِرِينَ الذِينَ إذَا أَصَابَتْهُمْ مُصيبَةٌ قَالُوا إنّا للهِ وإنّا إليْهِ رَاجعونَ أُولئكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِن رَبِّهِمْ ورَحْمَةٌ وأُولئِكَ هُمُ المُهْتَدونَ]سورة البقرة: 155 ، 157[.

الإيمان بالله ودوره في تقوية النفس

وتقول د. ليلى أحمد إن العلماء يعرفون الصحة النفسية بأنها: 'القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان، ويرافقها الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، ويكون ذلك عادة بإشباع أكبر قدر من حاجاته الأساسية للأمن والحب وإثبات الذات والإنجاز والنجاح'. وأهم عرضين طارئين على الصحة النفسية هما القلق والاكتئاب؛ فالقلق هو الشعور بالخوف من شر متوقع وعدم القدرة على دفعه، أما الاكتئاب فهو الشعور بعدم الاهتمام أو بالقيمة الشخصية وقيمة الأشياء وافتقاد السرور، وفي حالات شديدة منه يترافق باليأس، وقد يؤدي إلى الانتحار.

وتحقيق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في التصور الإسلامي يُكسب الإنسان الشخصية السوية التي هي أساس الصحة النفسية.

ويعتمد الأسلوب التربوي في الإسلام على ثلاثة أمور هي: تقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتقواه، ثم أداء العبادات المختلفة لتعزيز الجانب الروحي والصفاء النفسي، وأخيراً السيطرة على الدوافع الغريزية في الإنسان والتحكم في أهواء النفس التي تؤدي إلى المعاصي.

فالإيمان بالله فإنه يقي من حدوث الاضطرابات النفسية؛ فالإنسان يتعرض لضغوط مختلفة تسبب له الإجهاد والقلق، وإذا زاد القلق عن حده الطبيعي فإنه يؤدي إلى حالات نفسية مرضية. إن المؤمن ضعيف بنفسه قوي بربه سبحانه، وعندما يلجأ إليه ليستمد منه القوة فإنه يحول نقاط الضغط هذه لصالحه. كذلك فإن ما يفرضه هذا الإيمان على العبد من شعور بالعبودية للرب الخالق الرازق المعطي المانع الضار النافع الرحمن الرحيم العزيز الحكيم يجعل الإنسان في منأى من الخوف أو القلق، والمؤمن لا يخاف فوات رزقه، ولا يخاف غير الله. وبالإيمان بالقضاء والقدر يرتفع الإنسان فوق مخاوفه وهمومه أكثر فأكثر، وبالإيمان بالقضاء يتحقق التوكل على الله والتفويض إليه بعد الأخذ بالأسباب والاعتراف بأن ناصية الإنسان في يد الله يصرّفه كيف يشاء، وأنه ماض فيه حكمه، عدل فيه قضاؤه.

ثم إن الرضا بقضاء الله سبحانه وتعالى يسكب في النفس يقينا وسكينة وطمأنينة؛ فلا يبالغ المؤمن في حزنه ولا في فرحه.

كما أن القيام بالعبادات المختلفة من صلاة وصيام وزكاة وحج يربي شخصية الإنسان ويزكي نفسه، ويجعله يتحلى بكثير من الصفات التي تعينه على تحمل أعباء الحياة، ونجد في بعض الآيات القرآنية ارتباط الصبر مع الصلاة؛ فالصبر على تقلبات الحياة يساعد في تكوين الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. وكذلك الصوم والحج يعلمان الإنسان الصبر وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها، ويزيدان من قوة الإرادة وصلابة العزيمة، والزكاة تنمي حب الناس والإحسان إليهم والتعاون معهم.

ولا بد أن يرافق ما سبق الابتعاد عن المعصية، والإسلام ينهى عن الكبائر والذنوب لأن المعصية نفسها تحطم النفس البشرية، فبسببها يضيق صدر المؤمن، وإذا ضاق الصدر ساءت الأخلاق، وإذا لم يلجأ الإنسان إلى ربه ليساعده أن يجبر كسره في معصيته، فإن قلقه يكون مضاعفا.

جرائم الغضب والسيطرة على السلوك

يعرف الغضب بأنه حالة انفعال عاطفي حاد، وهو حالة طبيعية وصحية وإنسانية، ولكن عندما يخرج عن قدرة السيطرة والتحكم فيه، فإنه يتحول إلى مشكلة هدامة تؤدي إلى شرخ كبير في العلاقات الاجتماعية وتؤدي إلى عرقلة في نمو هذه العلاقات ولها تأثير مباشر على علاقات العمل أحياناً وتؤثر في المحيط الأسري . فإنه يتحول إلى مشكلة هدامة تؤدي إلى شرخ كبير في العلاقات الاجتماعية وتؤدي إلى عرقلة في نمو هذه العلاقات ولها تأثير مباشر على علاقات العمل أحياناً وتؤثر في المحيط الأسري وتؤدي إلى تدفق انفعالي كبير يؤثر على جوانب كثيرة تهم الفرد والمجتمع، فلها من الآثار ما تعيق علاقة وتفاعل الفرد مع المجتمع وتؤدي إلى نزعات عدوانية سريعة ومباشرة أو مؤجلة أحيانا، كما لها آثار بيولوجية وصحية ونفسية تؤثر على الدماغ والتركيبة الكيماوية في جسم الإنسان فيفقد توازن ذلك التدفق الطبيعي فيؤدي إلى مضاعفات غير محسوبة، وقد تقود هذه العاطفة الإنفعالية الحادة(الغضب) إلى قوة ونتائج غير متنبا بها من حيث قدرة التأثير في اللحظات الأولى وإلى الانهيار في نهاية المطاف. ويذهب البروفيسور جارلس سبليكر المتخصص في دراسات الغضب إلى القول بأن الغضب (حالة تهيج عاطفي وسلوك متغير من حالة الانفعال العادي إلى حالة الانفعال الشديد) وبهذا لا يختلف الغضب عن أي حالة عاطفية يعيشها الإنسان(الحب والكراهية والرغبة والصداقة والحزن والفرح) ويتفاعل بها ومن خلالها مع الآخرين وتؤدي بشكل أو بآخر إلى التعبير عن تلك العاطفة بكلمات أو أفعال تخرج أحيانا عن النمط المتفق عليه من أنماط السلوك المرئية لذات الإنسان في دائرة معارفه وعلاقاته .والغضب على ضوء ذلك ليس بالجريمة ولكن ما ينتج من الغضب وما يتبعه من آثار يصل أحيانا إلى مستوى الجريمة أو قد يقود إلى الجريمة .

1 – مسببات الغضب وآثاره

كأي حالة عاطفية تتعدى الحدود المقبولة في التعبير، فإن الغضب إذا تجاوز الحدود المقبولة للتعبير فإن له آثارا سلبية على الجانب النفسي للمنفعل

سواء أدرك ذلك أم لم يدركه، فإن تلك الآثار تبقى كامنة إلى مدد زمنية بعيدة أحياناً، وقد تظهر آثارها مباشرة بأنماط سلوكية غريبة على الإنسان، ومن المعروف أن السلوك السلبي هو انعكاس للفكرة السلبية التي تهيمن على العقل وتقوده خارج السيطرة أو تلغي سيطرة العقل على الأنماط السلوكية فتضع الإنسان المنفعل خارج المناخ الطبيعي للحالة النفسية السوية. يقول أستاذ علم النفس البروفيسور ديفنباجر أن بعض الناس لديهم ميل واتجاه نفسي في حدة الطبع والتهور والعجلة في التصور والتصرف وبذلك فإنهم اكثر عرضة للغضب السريع من غيرهم ويتجاوزون معدل الغضب عند حالات الناس الآخرين. إن الغضب هو التعبير الغريزي والطبيعي للرد على أي محاولة تعد وتجاوز وامتهان لإنسانية الإنسان والتعدي على حقوقه، وهي حالة طبيعية ضد أي تهديد خارجي يهدد وجود الإنسان ومعتقداته الفكرية والعقائدية، فكمية من تعبير الغضب تكون مهمة أحيانا للبقاء، ولكن... ليس من الضروري أن يكون رد الفعل بذات الدرجة من التصرف، بل يتطلب الأمر التحكم بالعواطف الانفعالية ونضبط مخرجات الأفعال والأقوال إزاء أي تصرف للوصول إلى معالجة أسلم، فالناس تتعامل بأسلوبين في حالة الغضب (انفعال مكشوف مرئي يؤدي إلى حالة الغضب الانفعالي وانفعال مستتر يؤدي إلى الغضب المعالج المتسم بالهدوء وبعد النظر للنتائج) وصدق رسول الله – صلى الله عليه وسلم – حين قال(ليس الشديد بالصرعه وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) والإسلام يعتبر الغضب نزغة من نزغات الشيطان، يقع من خلالها الغضب ويسببه المشكلات الكبيرة والمصائب التي لا تنتهي إلى حد لا يعلمه إلا الله، لذلك تبنى الإسلام معالجات كثيرة للحد من ظاهرة الغضب وتقليل آثاره حفاظاً على المجتمع والأسرة والفرد،حيث يقول الحبيب المصطفى – صلى الله عليه وسلم– (إذا غضب الرجل فقال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم سكن غضبه) وإن للغضب اكثر من باب يتدفق من خلالها إلى سلوكنا ويؤدي إلى التفاعل السلبي مع الآخرين، وهذه هي التي تشجع الغضب إلى أن يطفو على سطح العلاقات الإنسانية ،ومن هذه الأسباب الخارجية هي ارتفاع درجة الحرارة وعدم قدرة الإنسان على التكيف معها في محيط الحياة في لحظة الانفعال، الازدحام المروري وعدم القدرة على ضبط الاتجاهات والمواعيد والخروج عن المألوف في الوصول إلى الأهداف

ومواجهة المعرقلات التي تكون حجر عثرة في طريق الأهداف الخاصة، وعدم قدرة الآخرين على فهم التوجهات النظرية والفكرية للفرد مما يؤدي إلى اضطراب وجهات النظر وتتزاحم في مخيلته صور التناقض معه فتؤدي إلى الغضب، وهذه جميعا تُرد إلى عدم القدرة على الفهم والمواجهة والتقبل لكل ما يحيط بنا في لحظة الانفعال فتتصاعد إلى حدة الغضب .

هل من الضروري أن نستخدم الغضب؟

من المهم جداً و(الصحي) أن تعبر عن حالة الغضب التي تعتريك، لأنك تعرضت لسوء معاملة وعدم فهم من الطرف الآخر لما تقول أو تفعل أو توجه به،أو قد تعرضت لتهديد وجودك الفكري الطبيعي، فالغضب ليس ظاهرة عدوانية بل دفاعية، ولكن كيف يمكن التعبير دون جرح الآخرين والمساس بحقوقهم ودون أن يؤدي ما تقوم به من مثير لغضب الآخرين ودون أن يخرجك عن النمط الاعتيادي في السلوك المعبر عن شخصيتك ولا يمس معتقدك الاجتماعي في أهمية احترام كل الأطراف الموجودة وإعطائهم القيمة المطلوبة في التواصل الاجتماعي واحترام طلباتهم في لحظة الغضب، إنها معادلة ليست بالسهلة ولكن من الممكن التحكم بها والسيطرة عليها، لذلك يجب أن نتعلم ماذا نحتاج للوصول إلى مستوى القدرة على التعبير غير الانفعالي وأنت في حالة غضب ودون أن تخسر من حالة الدفاع التي كانت لك إلى حالة هجوم الآخرين عليك بانفعال مضاد فتستمر الانفعالات المتبادلة إلى أن تقف .... بجريمة.

نعم، نستطيع بقدراتنا الذاتية أن نقمع الغضب، وقمع الغضب هي المحاولة الأولى للسيطرة على الانفعال وعدم السماح له بالتعبير بأي مفردة لا نمتلك مقومات ضبط تأثيرها وعدم توازنها مع الحدث، ونقود تلك العاطفة بالاتجاه الذي يجعلها تمتلك زمام القدرة، فبتوجيه الفعل والقول بالاتجاه الذي لا يؤدي إلى جرح الآخرين وإثارة الانفعال عندهم ومن ثم الغضب المضاد وهذا يحصل عندما نتحكم بالغضب، ونفكر فيه وما ستؤول إليه النتائج، ونفكر بشكل موضوعي دون انفعال(الذي يشل قدرة العقل على التمييز) وبهذا نجعل حالة الغضب من خلال

قمعه إلى وسيلة إيجابية وقدرة مضافة إلى قدراتنا الذاتية في التعبير السليم عن وجودك ومعتقدك.

الغضب قد يتحول إلى داخل ذاتك فيصيبك بأعراض جانبية مؤثرة بشكل لا يحمد عقباه، ومن حالات الإصابات الانفعالية (الشلل، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري الذي يؤدي حتما إلى تصاعد انفعالي عند حد معين يؤدي إلى الهلاك) . وبعد هذا هل لنا أن نعود إلى حالتنا الطبيعية ؟ نعم ، فالسكون هو الخطوة الأولى للعودة إلى الحالة الطبيعية، لأن السكون هو محاولة قمع الغضب الخارجي والتحكم بالغضب المرتد إلى الداخل، فاعمل بهدوء وسكينة وتابع نبضات القلب كي تعود إلى مستواها الطبيعي وملاحظة السيطرة على اليدين واستخدام المفردات وتمييز الأصوات الواردة من المحيطين بك ومعرفة معانيها وأهدافها ، فالتزم بالهدوء واجعل الانفعال يغور إلى الأعماق بشكل لا يؤدي إلى إظهار بعض التصرفات التي تجلب انتباه الآخرين وتجعل تصرفك عرضة للنقد والاستهجان، وأنت تؤدي ذلك بدون وعي أو ادراك .

السيطرة على الغضب؟

إن التحكم في الغضب وإدارة مجريات الأحداث بعد بلوغ حالة الانفعال إلى درجات يمكن ملاحظة تأثيرها وردود الفعل منها فإنها تؤدي إلى تقليل الشعور الانفعالي والجسدي الذي يؤدي إلى الغضب فأنت إنسان تتحكم بك المشاعر والعاطفة وتتفاعل مع المجتمع بكل دقة وحساسية ولا تمتلك قدرة منع الآخرين من إثارتك ولا تستطيع أحياناً تجنب الأماكن والأوقات التي يعمل الآخرين على إثارة الغضب عندك وعند غيرك إنها طبيعة الأشياء تتحرك دون تحكم في حلقات التواصل الاجتماعي مع الآخرين ولكن تستطيع التحكم بالغضب الذي جاء كرد فعل لكل مثير تتعرض له ويؤدي إلى الانفعال الغاضب، فأنت تستطيع أن تتحكم بغضبك، وحاول أن تنتقل بأفكارك خارج دائرة الانفعال ومن خلال التفكير في الإيجابيات والمتحقق في سجل علاقاتك القديمة سيؤدي إلى هداة النفس تقليل حدة الانفعال الغاضب لأن الدماغ يقلل التركيز على المواجهة والاستيعاب السلبي،

فإذا كانت لديك مشاكل من خلال سرعة الغضب وانت تعرف ذلك وعملت تشخيصا لحالتك الانفعالية فأنت في أول طريق لمعالجة الغضب، فإن معرفة الإنسان لذاته ومعرفته لجموح العاطفة باتجاه الانفعال إلى انفعالية ذات المردود السلبي في علاقتها مع الآخرين وآثارها على نفسيته وصحته البدنية والنفسية لأن هذا الإنسان يستطيع التحكم بالغضب، ولكن لماذا نجد بعض الناس أسرع بالغضب من الآخرين؟وإن هناك من الناس من يميل إلى عدم عرض حالة الغضب التي تعتريه ويفضل الانسحاب من دائرة الغضب ومؤثراته المباشرة، أو إنه يكتفي بالتعبير الرمزي عن عدم الرضا لأي مثير يحرك لديه انفعالات الغضب من خلال تقطيب الحاجبين وترك علامات الغضب تعبر عن حالته، وأحيانا يحرك أصابع يديه وهي مشتبكة بقوة من أجل السيطرة على ردود الفعل الحركية، ومنهم من يميل كما يفعل بعض الناس إلى تدخين السجائر لحرق الانفعال بالبدائل .

معالجة الغضب

لمعالجة الغضب في الحالات الانفعالية الحادة يتوجب علينا أدراك خطورة البقاء على المستوى الانفعالي دون العودة إلى الحالة الطبيعية، لذا عليك بالاسترخاء وإعطاء فرصة للدماغ لكي يستريح من تداخل المواجهة في ترتيب الردود إلى حالة استدعاء الصور القديمة الرائعة في سجلك التاريخي للملاقات الاجتماعية مع الأطراف ذاتها أو استذكار ما تحب من صور ينبغي أن تكون عليها من وجهة نظر الآخرين، أو كيف يجب أن تكون في لحظة الوداعة والتعامل الطبيعي في مجتمع يحيط بك من كل الجهات، وحاول أن تأخذ نفسا عميقا مع إغماض العيون لكي تستدعي الصور التي تحب بذات لحظة المواجهة (بذلك ستجعل المثير لغضبك يتوقف) وأنت ترصد في داخلك حركة من الصور الجيدة تتدفق إلى ذاكرتك تذكرك بما تريد أن تكون لا كما يريد المثير ان تكون، وفكر في كل كلمة ستقولها بحيث لا تجعل الكلمات تقودك إلى الفعل، بل أن تمتلك مقومات قيادة الفعل والقول وحاول أن تستمع إلى كلمة يقولها الآخرون لتهدئة الأمور ولا ترد عليها بالسلب أو الإيجاب بل قم بالفعل الذي تراه يتطابق مع ما يرد

الآخرون من سيطرة على حالتك الغاضبة، لأن القول قد يقود إلى مجادلات انت في غنى عنها في ذات اللحظة، إن الشخص الغاضب يرى نفسه دائما على صواب فلذلك لا تعبر عن صحة ما تؤمن به وأنت غاضب، لأن الكلمات ملك الانفعال وليست ملك العقل والمنطق الصحيح وأنت غاضب، اهدأ واسكن واسترخ واجعل الأمور تستقر، إن بركان الغضب لا يعطي إلا الشرر، فإن الهدوء هو الخطوة الأولى للتحكم بكل الأحداث لاحقا. أننا بحاجة دائما إلى معرفة جذور الغضب ومسبباته والوقوف على كل تفاصيل البداية وإلى معرفة النهايات التي سيقود إليها الغضب، وعلينا أن نميز أسلوبنا بالغضب بحيث لا نجعله يخرج عن سيطرتنا،لقد قال ارسطو: (كل واحد يمكن أن يغضب، حيث من السهل أن يغضب الفرد ولكن الغضب مع الإنسان الصح، الغضب إلى الدرجة المقبولة، اغضب في الوقت الصحيح، اغضب من أجل هدف صحيح، اغضب بطريقة صحيحة، وهذا كله ليس سهلاً).

آثار الغضب

إن للغضب آثار سلبية كبيرة في علاقة الإنسان بالآخرين ودرجة تقبله لحالته الانفعالية وصورته التي يرغب أن تكون مصدر تعامل معهم، فإن الشخص الغاضب تتغير وتختلف ملامح وجهه وتصرفاته إلى الحدود التي لا يقبلها الأطراف الأخرى فتتأرجح صورته وشخصيته بين القبول والرضا، وتخضع تصرفاته للنقد والمناقشة، كما يتم التعامل معه بحذر لحساسيته وعدم قدرته على ضبط أعصابه وعدم تقديره للعلاقات الاجتماعية ساعة الغضب، كما تتكون معلومات عن مصادر ونقاط ضعفه، فيكون عرضة للاهتزاز وللإثارة في لحظة ترغب الأطراف الأخرى لاستخدامها في موقف هجومي ضده، كما إنها تؤثر على تركيبة موقع الإنسان الوظيفي في الأماكن الحساسة التي تحتاج إلى شخصية متزنة في المواقف الحرجة وتقدير الموقف لاتخاذ القرار المناسب سواء في المواقع الاجتماعية أو الوظيفة الرسمية، أما الآثار الصحية السلبية للغضب فهي كثيرة أخطرها هي الشلل المباشر، أو الصدمة القلبية أو الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكر، وهذه قد

تظهر مباشرة أو بشكل مؤجل إلا إنها لا يمكن أن تترك الانفعال الحاد دون أن تؤثر في جسم الشخص الغاضب حتى لو بعد حين .

وتنصح أستاذة علم النفس دوتي في اتباع الخطوات التالية لتقليل آثار الغضب والتخلص منه :

1. قبول تدخل طرف ثالث خارج دائرة الغضب (المثير والغاضب)، يساهم في تهدئة الأمور ويعيد الترتيب النفسي للأطراف .
2. إجراء بعض التمارين او رمي الأشياء خارج حلقة المواجهة، أو ضرب كيس معلق للتخلص من الشحنات الفائضة عن الحاجة بحيث لا يؤدي ذلك إلى إلحاق الضرر بالآخرين ولا بأس من مغادرة المكان بسرعة .
3. التوقف، ومراجعة الذات لمعرفة الأسباب المؤدية إلى الغضب،وهل هناك بديل آخر للتعبير عن حالة الرفض بدلا من الغضب، وحاول أن تضع نفسك في الجانب المراقب لتشاهد ما أنت عليه لتراقب تصرفاتك وإيجاد البديل عنها .

جرائم الغضب

إن الانفعال قد يبطش بصاحبه من خلال التفاعلات الكيماوية التي تحصل في الجسم نتيجة التغيير المفاجئ في تدفق الدم وارتفاع نسبة دقات القلب وانخفاض السكر في الدم وقد لا يجد من متنفس فيرتد كل ذلك التفاعل إلى الذات، ولكن قد يفلت الأمر من يد المنفعل الغاضب فيأتي بفعل يؤدي إلى الجريمة بحق الآخرين فتسير الأمور من سيء إلى أسوء. فالإنسان في محيط الأسرة قد يغضب من أجل إصلاح شيء أو تعديل سلوك في العائلة أو تحذير من الوقوع في مطبات أو المسير بالاتجاه المعاكس للقيم ولمنهج الأسرة وقيمها، وهذا غضب مشروع، ولكن يجب ان يكون الغضب المتزن الذي يعرف حدوده وأهدافه ولا يتجاوزها مع اهمية توفير وسيلة معالجة مقبولة، وفي حالة تطور الانفعال جراء عدم الامتثال للتوجيه أو قبول راي

المركز، فإن الغاضب قد يأتي بفعل يؤدي إلى الضرب أو الإيذاء بأي وسيلة من الوسائل المتاحة أمامه فيرتكب جريمة...

ففي محيط الأسرة قد يغضب الرجل على زوجته وهذا يحصل كثيراً لأسباب مادية أو اجتماعية بسيطة، ولكن تصاعد الأخذ والرد بين الزوج والزوجة قد تصل إلى التفاعلات الكبيرة والانفعال ومن ثم اتخاذ قرار الطلاق في حالة الغضب، وإن دراسات كثيرة أجريت لمعرفة أسباب الطلاق، فوجدت أن الغضب كان هو المتحكم في اتخاذ القرار وإن تراجع الرجل عن قراره بعد أن هدأ بركان الغضب في نفسه. إنها جريمة اجتماعية أدت إلى تهدم أركان الأسرة والمعالجات اللاحقة ستترك آثارها على الأسرة جميعا وخاصة الأطفال .

جريمة دون سابق معرفة

يقول عالم النفس جيبولسكي في دراسته للغضب (الغضب هو ليس اكثر من أن يجعل الإنسان يبدو مذنبا) وتوجد كثير من الجرائم التي لا يعرف القاتل فيها الضحية، ومن هذه الأمثلة الكثيرة نأتي بالمثل التالي: قد يقع حادث تصادم بين سيارتين ومن المفروض أن ينتظر السائقين حضور الشرطة لتحديد من هو المذنب في الحادث وأجراء التخطيط المروري للحادث،ولكن نلاحظ كل واحد من أصحاب السيارات يتقدم ليتهم الطرف الآخر بأنه هو المسبب للحادث فيحصل انفعال شديد يؤدي إلى تطور سريع في حالة الغضب فتتحول إلى مشاجرة وقد تؤدي المشاجرة إلى جريمة الضرب ومن ثم قد تؤدي إلى جريمة القتل، وحين تهدأ الأمور يجد الجاني نفسه بأنه لم يكن يعرف الضحية وإنه لا يعرف لماذا توصلت الأمور إلى هذا المستوى وبهذه العجالة، وبدلاً من أن تحضر الشرطة لتخطيط الحادث المروري، تحضر الشرطة الجنائية لأخذ القاتل إلى المحاكم لينال جزاءه بعد أن نال الطرف الثاني حتفه بلا سبب. إنه تحكم الغضب فينا في لحظة الانفعال، وقد تصادف الرجل أحيانا مواقف تمس سمعته وسمعة عائلته، إذ قد يصله خبر غير متزن من مصدر قليل معرفة أو لنقل مهمته الوشاية ونقل الأخبار المثيرة، فتتفاعل في ذات الرجل القيم والغيرة والحس المرهف فتراه ينتقل إلى مصدر تلك المعلومات المشوهة التي

تنال منه ومن أسرته فيبادر بالهجوم المنفعل الغاضب، دون أن يرصد ويدقق صحة المعلومات الواردة ومدى مصداقية المصدر الناقل، ولم يدقق في بعض المفردات التي قد تعني عكس ما وصلت إليه، ولأنه يمتلك موقف دفاعي عن أسرته فإن الغضب قاده إلى فعل المواجهة، وقد يقابله الطرف الآخر بغضب دفاعي آخر فتحصل المواجهة ومن ثم تحصل الجريمة. والمرأة المتزوجة أكثر عرضة للغضب العاطفي جراء الغيرة، فإذا نُقل لها خبر عن علاقات خارجية لزوجها فإن التفاعلات تتداخل في جسمها وتودي إلى انفعال مبطن يقودها إلى التحقق من صحة المعلومات وقد تتصرف أحيانا خارج نطاق المعقول في تتبع حقيقة ذلك فتقع في مطبات الحياة في وهم العلاقات لزوجها، إنه غضب يقود إلى غضب من نوع آخر تكون فيه صور الفعل أشد قسوة على الإنسان وعلى علاقاته مع الآخرين.

وهناك مثل عربي شعبي (نام مهموم ولا تنام نادم) أي أن تصبر على الأذى النفسي إذا وصلك ما يثير غضبك وتحمل ذلك الهم واذهب إلى النوم لتنال جزءا من راحة البال وتقليل الانفعال وحين تستيقظ تكون طرقا ووسائل لمعرفة أدق بعد أن تتضح الصورة، لأن أي فعل طائش قد يقود إلى الندم . إن الغضب ظاهرة عامة وقديمة من بدء الخليقة لا يمكن رصدها في اللحظة التي تقع، إلا إنها تحتاج إلى تمرين لضبط السلوك ومعرفة الآثار التي ستأتي بعد الهدوء لأن الغضب عاصفة نفسية مدمرة علينا التنبؤ بها قبل أن تأتي لمعرفة كيفية مواجهتها والتخلص من آثارها علينا وعلى الآخرين. ولا شك أننا نعيش في مجتمعات غاضبة وثقافتنا تحول الغضب إلى عنف، لذا أصبح علينا تعلم كيفية السيطرة على الغضب لتقليل المشكلات في المجتمع.وإن الغضب الوحيد المحمود هو الغضب لله وفي الله وما عداه يحتاج إلى معرفة ضوابط التحكم بالغضب والوقوف على كل تصرف لمعرفة آثاره .

الغضب وآثاره السلبية ....

يقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضوا لجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب .. أن الميول الإنسانية تنقسم إلى ثلاثة أقسام ، ويختلف سلوك وتصرفات الأشخاص باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها:

الميول الشهوانية وتؤدي إلى الثورة والغضب .. الميول التسلطية وتؤدي إلى الكبر والغطرسة وحب الرياسة .. الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين . ومهما كانت ميول الإنسان فانه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية . وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان . لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين في حديثه" لا تغضب" وليس معنى هذا عدم الغضب تماما بل عدم التمادي فيه وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتهكت حرمات الله، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لمن يغضب وإذا غضب أحدكم فليسكت .. لان اي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب عنه الغضب ولهذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان.. والقرآن الكريم يصور الغضب قوة شيطانية تقهر الإنسان وتدفعه إلى افعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضبا فسيدنا موسى عليه السلام.. ألقى الألواح وأخذ براس أخيه يجره إليه .. فلما ذهب عنه الغضب .. ولما سكت عن موسى الغضب اخذ الألواح .. وكأن الغضب وسواس قرع فكر موسى ليلقي الألواح .. وتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه سلم هذا السلوك في حديثه .." ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ".. ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لان تأثيرها يأتي بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولان الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان.... ويضيف الدكتور أحمد شوقي .. إن الطب النفسي توصل إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب :

الأولى: من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت اشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال..

الثانية: من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك بأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع

ليعطيه فرصة للتروي والهدوء .. هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه في حديثه.." إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع ".

القلق النفسي

أمراض القلق من أكثر الأمراض انتشاراً بمختلف أنواعها، وتكون أعراضه بصورة دائمة في صورة:

- ✓ شعور بالهلع أو الخوف الشديد." Overwhelming "
- ✓ عدم القدرة علي التحكم في وساوس فكرية .
- ✓ ذكريات مؤلمة تعيد الإنسان لمعايشة الحدث .
- ✓ غثيان،
- ✓ تصبب العرق،
- ✓ واهتزازات عضلية مع الشعور بعدم الراحة الجسدية .

إن القلق النفسي يختلف عن الشعور بالعصبية والقلق الذي يسبق حدوث شئ معلوم، حيث أن القلق النفسي يكون لا سبب له ولا يمكن التحكم في إيقاف الشعور بالقلق. وفي الحالة المرضية يكون القلق أحد أسباب عدم التقدم أو التفكير في حل .

في حالة عدم العلاج يكون الشخص المصاب بأحد أنواع القلق في حالة من الخوف الشديد والرعب مما قد يؤثر علي حالته العملية والفكرية مما يؤدي إلى خسارته على الصعيد العملي والاجتماعي.

من حسن الحظ أن هذه الأمراض تستجيب للعلاج الدوائي والسلوكى وإن كانت تحتاج لبعض الوقت والمثابرة والمتابعة علي العلاج مع القيام بالتغير السلوكي المطلوب من المريض .

أنواع أمراض القلق:

أ- الهلع:

وهو قلق نفسي حاد يتميز عن غيره من الأنواع بشده الأعراض وحدوثها فجأة دون سابق إنذار، مع الشعور بأن المريض سوف يموت في هذه اللحظة وقد تتطور الحالة إلي تجنب المواقف التي حدثت فيها أعراض الهلع، فمثلاً إن حدثت في الشارع يتجنب المريض الخروج إلي الشارع، حيث تسيطر عليه فكرة أن الموت سيدركه ولن يكون هناك منفذا له .

الأعراض الأساسية هي:

- ✓ ضربات قلب سريعة وعنيفة.
- ✓ تصبب العرق .
- ✓ ارتعاش الأطراف.
- ✓ عدم القدرة علي التنفس بشكل طبيعي.
- ✓ إحساس بالاختناق.
- ✓ غثيان وآلام بالبطن .
- ✓ دوار وشعور بعدم توازن.
- ✓ الشعور بعدم القدرة علي التحكم وأن المريض سيفقد عقله أو يموت .
- ✓ تنميل في الأطراف.
- ✓ رعشة فجائية وحدوث نوبات سخونة بالجسم .

بما أن هذه الأعراض تحدث فجأة وبدون سبب محدد فإن أغلب المرضى يشعرون كأنها ذبحة صدرية .

ب – الخوف الشديد:

جميعنا نشعر بالخوف في بعض الأحيان، ولكن الخوف الشديد المرضي يكون المريض نفسه مدرك بعدم جدواه، انه لا يستحق هذا الكم من الخوف ولكنه لا يستطيع التحكم في هذا الخوف، وعادة ما يكون الخوف مرتبط بأشياء معينه أو انشطة محددة أو احياناً مواقف بعينها قد يكون هذا الخوف بدرجة عالية بحيث يجعل الإنسان يتجنب هذه المواقف أو الأماكن مما يؤثر بصورة سلبية علي حياته العملية .

فمثلاً إذا كان الخوف من التحدث امام الأغراب أو اشخاص لا يعرفهم الإنسان ويؤثر بصورة سلبية علي حياته الاجتماعية مما يؤدي به إلي الانطواء. وهنالك ثلاثة انواع اساسية من الخوف:

1– الخوف الشديد من شئ محدد:

وهو شعور بخوف حاد وشديد يصعب التحكم به عند التعرض لموقف او خوف من شئ ما (منظر الدم– نوع من الحشرات – الإبر) والتي تعتبر غير مؤذيه في الحالات العادية .

هؤلاء الأشخاص مدركين أن مخاوفهم لا أساس لها وهي زائدة عن المفروض ومبالغ فيها ولكنهم لا يستطيعون السيطرة على الشعور بالخوف الداهم الذي ينتابهم.

2– الخوف الاجتماعي:

وهو الخوف الشديد الذي يصاحب المريض عندما يتعرض لموقف اجتماعي معين مثل التحدث أمام مجموعة من الأشخاص أو إلقاء محاضرة أمام جمع من الناس. حيث يشعر الشخص بكم من القلق الشديد وضربات قلب سريعة – عرق شديد – رعشة باليد – رغبة بالتبول ورهبة شديدة للموقف.

3- رهاب الساحة:

الخوف من التعرض لنوبة هلع في أماكن عامة يصعب الهروب منها ومن شدة الشعور بالخوف يتجنب المريض التواجد في هذه الأماكن العامة مما له تأثير على نشاطه اليومي وحياته الاجتماعية.

ج - الوسواس القهري:

وهو تردد أفكار غير منطقية علي ذهن المريض بصورة مزعجة له نفسه لأنه يدرك أنها غير سليمة ولكنها تثير في نفسه قلقا شديدا يدعوه في أغلب الأحيان للقيام بأفعال بصورة متكررة على أمل التخلص من هذه الأفكار ولكنها تظل تتردد بداخله مما يدخل المريض في حلقة مفرغة من وساوس فكرية.

ولكي تكون الفكرة قريبة من القارئ فلنأخذ وساوس النظافة كمثال. هنا تسيطر علي المريض فكرة تلوث اليد مما يسبب له انزعاج شديد وقلق نفسي حاد مما يدعوه إلي غسل الأيدي عدة مرات بأسلوب معين متكرر ولكن في كل مرة يغسل يده فيها لا يزال يشعر بأن يده ما زالت غير نظيفة وتسيطر فكرة اتساخ اليد على ذهن المريض مما يجعله يغسلها مرة ثانية وثالثة ورابعة ... وهكذا.

وتوجد أمثلة عديدة – هل أغلقت الباب جيدا؟ هل أغلقت الشبابيك؟ هل كتبت الأرقام بصورة صحيحه؟ وفي كل مرة تردد هذه الفكرة لأوقات طويلة. يتبعها القيام بعملية تأكد بصورة متكررة وبنفس النمط:

ويجب الأخذ في الاعتبار أن المريض نفسه يشعر بعدم صحة هذه الفكرة ولكنه لا يستطيع أن يمنع نفسه من التفكير فيها والتأثير بها والقيام بعمل شئ يقلل من شأنها:

ومن الملاحظ مدى المعاناة التي يعانيها مريض الوسواس القهري ومدى تدخل هذه الأفكار في سير حياته اليومية. حيث أنها تعطله عن عمله وعن الاشتراك في الحياة الاجتماعية أو العملية.

د- كرب ما بعد المآسي:

وهو نوع من الاضطراب النفسي الذي يحدث لهؤلاء الذين يتعرضون إلي حدث في حياتهم حيث تكون حياتهم وشعورهم بالأمان مهدوما مثل اختطاف طائرة أو الزلازل او حرائق في المنزل. ويتميز هذا المرض بشعور المريض بأنه:

- ✓ فاقد للشعور ولا يستطيع أن يتعايش مع الأحداث حوله.
- ✓ دائم التفكير في الحادث الذي تعرض له وكأنه يمر به مرة أخرى .
- ✓ شعور بالقلق الدائم وعدم الأمان وكأنه كارثة أخرى سوف تحدث.

عادة ما يصاب هؤلاء المرضى بالاكتئاب النفسي الحاد وهؤلاء المرضى بحاجة إلي العلاج النفسي فور وقوع الحادث حتى يتمكنوا من اجتيازه بأقل خسائر نفسية .

هـ - القلق النفسي العام:

وهو حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة، لا يستطيع معها التكيف أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية .

يكون هنا المريض في حالة قلق – عصبية – كثير الاهتمام بالأمور الصحية والعائلية – دائم التوقع السيء ويستثار من أقل مؤثر خارجي أو داخلي – له ردود أفعال عصبية وعنيفة غير متناسبة مع حجم الفعل الأساسي .

حالات القلق بمختلف أنواعها تعالج أساساً بمضادات القلق المختلفة مع وجود علاج سلوكي معرفي في صورة جلسات علاج نفسية يساعد المريض على اجتياز هذه المرحلة والعودة إلى طبيعته الأولية.

ان الاندلاع الحاد في ظهور القلق لم يكن محض الصدفة البحتة، بل انه تكّون وتراكم حتى ملأ تكوين الشخصية وغلب على السلوك ، ويرى علماء النفس ان هناك تمييزاً بين القلق المرضي عن استجابة القلق السوية الطبيعية، او ما تظهره الشخصية من استجابات ازاء المواقف الحياتية المتعددة ، ففي حالة القلق المرضي تبرز اربعة مظاهر مهمة وهي: انه ذاتي " خاص بالفرد "، شديد ، يدوم لمدة طويلة ، واخيراً يأخذ شكل الموقف .

اما الشخصية القلقة فإن الصفة الغالبة عليها هي شعور الفرد بعدم الارتياح وتوقع المواقف الخطيرة دائماً او توقع الاسوأ دوماً، هذا الخطر قد لا يكون محدداً من موقف بعينه، او حالة مواجهة معينة مع حدث او شخص او طارئ انما من مصدر ما غير واضح او ربما يكون التوقع من مصدر واضح لكن رد الفعل دائماً يكون اكثر شدة وقلقاً للفرد حتى انه يتعايش مع القلق ويعيش معه ويكاد ان يشكل معظم يومه، بل حياته .

ان صاحب الشخصية القلقة في حالة استعداد وتحفز دائمة توقعا للخطر وتأهباً لملاقاته وتجنباً له حتى ان الفرد ذو الشخصية القلقة يخشى القيام بأي عمل او فعالية تتطلب تحمل المسؤولية خوفاً من العواقب المترتبة عليها او المتوقعة.

نحن البشر لنا من الصفات المشتركة في المظهر الخارجي ما لا يمكن عَدهُ او احصاؤه ، وبنا من السمات الشخصية ايضاً من التشابه بيننا بقدر الاختلاف ليس في نمط الشخصية بين الناس فحسب، بل في النمط الواحد من الشخصية، فالشخصية القلقة تتسم باعراض نفسية مصاحبة للقلق تتراوح بين الشدة والاعتدال والوسطية، فالتوتر والشد العصبي المزمن هو من السمات البارزة في كل انماط الشخصية القلقة، كذلك عدم قدرة الفرد صاحب الشخصية القلقة على الاسترخاء فهو به من اعتلال المزاج ما هو واضحاً وبشكل جلي، حتى وكأنه يبدو

للمشاهد الخارجي كسمة مميزة ثابتة لملامحه وسلوكه. أما الأعراض الجسمية التي يظهرها صاحب الشخصية القلقة هي الارهاق الزائد والواضح تماماً فضلاً عن الشد العصبي للعضلات الجسمية بأكملها مضافاً الى ذلك الصداع الذي يكاد يكون ملازماً له، اما الأرق ومشاكل النوم فهي الاخرى تعد سمة من سماته.

يقول د. علي كمال ان بعض خصائص الشخصية القلقة متوفرة في معظم الناس في حدود طبيعية ذلك لان بعض التحسس بالقلق ضرورة حياتية اقتضتها علاقة الفرد مع البيئة والمجتمع لتمكنه من الحذر والتهيؤ للدفاع عن النفس، اما اذا زاد تحسس الفرد بالقلق سواء جاء ذلك من داخل الذات او بسبب عوامل من الارهاق الخارجي ، فإن ذلك قد يؤدي الى تهيئة الفرد للاصابة بمرض القلق النفسي او غيره من الامراض المشابهة للقلق في طبيعتها .

ان درجة القلق تختلف عند البشر في التفاوت صعودا ونزولا تطرفا واعتدالا، إلا أن ردود الافعال بالنسبة لأي حدث معين تعتمد إلى حد ما على الأفكار والمدركات وما يحمله البعض من قدرة متميزة في كبح جماح الموقف الضاغط ويقول علماء النفس هنالك ادلة على ان البشر عندما يشعرون بالتوتر او القلق او المواقف غير العادية في الحياة اليومية يكونوا قادرين على التحكم بمجريات دواخلهم، واحياناً عندما يكون التنبؤ بالقلق والضغوط النفسية المتوقعة عاليا يكون التعامل معها جيداً ويكون صد التوتر وتحييد القلق اسهل مما يكون مفاجئاً ولكن بعد انتهاء الحدث والموقف الضاغط تظهر اعراضا وآلاما في مناطق مختلفة من اعضاء الجسم ومنها المعدة خصوصاً ، ولا يستطيع الفرد التحكم في هذا الجزء او غيره او السيطرة عليه وهي ما تسمى بالاعراض السيكوسوماتية " النفسجسمية ".

لقد توصل علماء النفس الى ان القدرة على التحكم بما يدور داخل النفس وخصوصاً مثل نمط الشخصية القلقة، يساعد على التعامل مع المواقف الضاغطة، والقلق المتوقع وهو تأكيد على ان ادراك التحكم وليس التحكم نفسه هو الأكثر اهمية .

من المفارقات الداعمة لكل الاشخاص بمختلف انماط شخصياتهم تقوم على فكرة مؤداها ان مساعدة الاخرين على الشعور بأن في استطاعتهم التحكم في مخاوفهم وقلقهم وما يتوقعون حدوثه غالباً ما يؤدي الى التقليل من درجة القلق او الموقف الضاغط المتوقع في مواقف الحياة الكثيرة .

ولوتساءلنا :ما هي اثار القلق على الشخصية القلقة حصراً ؟ لوجدنا ان الأمثلة كثيرة في حياتنا اليومية فمعظم هؤلاء الأشخاص يفقدون الجزء الأكبر من تركيزهم أثناء حدوث الموقف الضاغط او المصيبة المفاجئة او سماع خبر سيء ومفاجيء، او حينما يداهمهم القلق في مواقف الحياة المختلفة او حتى في الامتحانات لدى الطلبة، فالطلبة القلقون يفقدون زمام السيطرة على مجريات تفكيرهم وتتدهور لديهم الذاكرة ولو لحين، فالبعض يتعثر في الاجابة على ابسط الاسئلة ولا يستطيع ان يستدعي اية معلومة مما قرأه وخزنه قبل الامتحان تساعده في الاجابة الموفقة، حتى انه يفقد التركيز على استدعاء الفكرة المناسبة للحل، حتى ان بعض الطلبة بسبب قلق الامتحان يعجزون عن استرجاع المعلومات التي يعرفونها حق المعرفة ولكن ارتباكهم افقدهم الحصول على الدرجات العالية في الامتحانات رغم استعدادهم له.. فالقلق يؤثر على التعلم ويربك الذاكرة ويحرف استدخال المعلومات الجديدة بشكل صحيح حتى انه يؤثر على استقبال وتخزين المعلومات واسترجاعها عند الحاجة اليهاهذه التأثيرات ليس من السهل فصلها عن بعضها في مواقف الحياة المتنوعة، حتى انها بدت سمة من سمات الشخصية القلقة .

ان تكوين نمط الشخصية القلقة يرتكز على بعض الأسس والخبرات والمصادر التي اكتسبها الفرد خصوصاً في مرحلة الطفولة ومن أهم تلك المصادر.

- الإيحاء .. كلنا نعرف ان الطفل سريع الايحاء، وسريع التقبل لذلك الإيحاء وخصوصاً المواقف التي تنم عن التحسس الزائد من موضوع ما بعينه او موضوع لا اساس له في الواقع حتى تتكون الاستعدادت التكوينية لهذا النمط من الشخصية .

- الحرمان والغيرة.. عندما لا يستطيع الطفل اشباع حاجاته ويحرم منها خصوصاً العاطفة او الحنان او الكفاية من الاشباعات المادية ، يتكون لديه الاستعداد لهذا النمط من الشخصية . فشعور الطفل بانه محروم من العطف ومن الاستجابة الأبوية الكافية التي تدعم حياته ، يؤدي ذلك الى الشعور لديه بعدم الامان والاطمئنان ، وكثيراً ما يظهر سلوك العصبية والغيظ والحنق تجاه الاخرين من الاطفال وهو نقل مشاعر عدم الامان والطمأنينة وتحويلها الى الاطفال الاخرين كتعبير عن عدم القدرة على اظهاره بشكل صريح تجاه احد الوالدين او كلاهما.

- التهديد والوعيد.. كثيراً ما يلجا الاباء الى سلوك يتسم بالتهديد والوعيد والايذاء او التلويح باستخدام العقاب لاي خطأ يرتكبه الطفل ، فيصبح حينئذ تحت طائل التهديد وتوقع الخطر والايذاء او انه محفوفاً بالعقوبة من اي فعل يقوم به في بيته وازاء ذلك يكون البيت الذي يعيش فيه مصدر قلق وليس مصدر امان ، تلك العوامل تترك اثاراً واضحة في نشأة الشعور الدائم بالقلق والتهديد فضلا عن العوامل الداخلية التكوينية التي تلعب دوراً كبيراً في نشأة وصقل الشخصية .

- مشاعر العجز.. الطفولة هي بالدرجة الاولى اعتمادية على الابوين وبالتدريج يتعلم الطفل كيفية الاعتماد على النفس، وكلما طالت مدة الاعتماد على الوالدين خلال مرحلة الطفولة، كلما زادت الفرصه في تكوين الشخصية القلقة ، فالفرد عند مجابهته امور الحياة يحتاج الى ان يواجهها وعند شعوره بالعجز من المواجهة فأنه يلجأ الى التخيل او التمني او النكوص الى المرحلة الطفلية فتظهرعليه بوادر القلق في مواجهة امور الحياة .

- المشكلات الاسرية ونتائجها.. تترك التجارب المؤلمة في الاسرة خبرات سيئة على شخصية الاطفال ، فخلافات الابوين مع بعضهما تنعكس مباشرة على سلوك الابناء ، وهذه تحمل بذور حالات القلق بعدم الأمان في البيئة الأسرية

التي يعيش بها. أن الشخصية القلقة هي إحدى الشخصيات الإنسانية في النشأة والتكوين وفي التعامل والسلوك وفي الانفعالات والتوتر واظهار العاطفة، وهي بذلك تنحو ايضا نحو الاعتدال تارة والتطرف تارة اخرى ، حتى باتت كل تلك المتغيرات ذات تأثير في كيان الشخصية الانسانية حتى انها تطفو على سطح الشخصية بصورة واضحة .

الاكتئاب النفسي

الاكتئاب النفسي هو أحد أكثر الأمراض النفسية انتشاراً في الوقت الحالي و تؤكد الدراسات العلمية ارتفاع نسبة حدوثه في المستقبل .

والاكتئاب النفسى هو المرض الذي يؤثر بطريقة سلبية علي طريقة التفكير والتصرف، ويصاب بالاكتئاب الذكور والإناث علي حد السواء، الصغار والكبار والمسنين لا يفرق بين مستوي التعليم والثقافة ولا المستوي المادي. الجميع عرضة للإصابة به .

لحسن الحظ أن الاكتئاب النفسي من الأمراض التي يمكن علاجها، اغلبية المرضي (80 – 90٪) من الذين يواظبون علي العلاج الموصوف لهم يتم شفائهم بنسب عالية. ولكن من مشاكل الاكتئاب هو التعرف عليه وعندئذ يجب التوجه إلي الطبيب لتلقي العلاج في الوقت المناسب. حيث ان التأخر في استشارة الطبيب يكون له توابع سلبية علي سير الخطة العلاجية. فقد تحتاج الحالة إلي فترة أطول من العلاج أو كمية أكثر من الأدوية مع التعرض لنكسات في حالة عدم المواظبة علي العلاج. من أخطر أنواع الاكتئاب النفسي عندما لا يشعر الإنسان أنه مريض ويحتاج إلي استشارة الطبيب .فغالباً ما يعاني الإنسان من الاكتئاب ولكنه يستمر في حياته يتصرف بطريقة سلبية، يفكر في أفكار سوداوية، ينعزل عن الناس أو حتى يفكر في إيذاء نفسه أو المحيطين به .

ما هو الاكتئاب

إن الاكتئاب النفسي مرض يصاب به الإنسان فيجعله يعاني من الأعراض التالية:

- شعور بالإحباط والزهق والملل .
- عدم الاستمتاع بمباهج الحياة .
- اضطرابات بالنوم وقد تكون في صورة صعوبة في النوم أو كثرته .
- فقدان الشهية للأكل أو الفرط في الأكل بشراهة .
- سرعة التعب من أي مجهود .
- صعوبة في التركيز والتذكر واتخاذ القرارات .
- نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر والمستقبل .
- التفكير في إيذاء النفس أو المحيطين كالانتحار أو القتل .
- الشعور بالذنب الدائم أو العصبية الدائمة .

من الممكن أن يصاب الشخص ببعض هذه الأمراض في أي مرحلة سنية وإن كانت أكثر ما تكون في السن من 24 – 44 سنة .

النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال وقد فسر ذلك بأن النساء تتعرض لضغوط اجتماعية وبيولوجية بصورة دائمة .

ما هي أسباب الاكتئاب؟!

هناك عدة أسباب تتداخل معاً لظهور أعراض الاكتئاب:

أسباب عضوية:

أهمها تغيرات في بعض كيميائيات المخ من أهمها مادة السيروتونين ومادة النورادرينالين ومن المعتقد أن لهما دوراً هاماً في حدوث الاكتئاب النفسي عند نقصهما.

الجينات:

وجد أنه هناك عوامل وراثية لظهور الاكتئاب في بعض العائلات حيث أن الدراسات التى أجريت علي التوأم أحادي البويضة وجد أن إصابة أحد التوائم بالاكتئاب يرفع نسبه حدوث الاكتئاب في التوام الآخر إلي 70 % ويكون عرضة للإصابة بالاكتئاب في مرحلة ما من حياته الشخصية. هناك بعض الأشخاص ممن لهم سمات تؤهلهم عن غيرهم للإصابة بالاكتئاب ومنها: الروح الانهزامية، الاعتمادية علي الغير، المتأثرون بالمتغيرات الخارجية والشخصيات التى لها دائماً نظرة تشاؤمية للأمور.

عوامل بيئية:

مثل كثرة التعرض للعنف والاعتداء النفسي أو الجسدي كذلك كثرة الضغوط الخارجية علي الإنسان دون وجود متنفس لها تدعو إلي الشعور بعدم جدوى الحياة وهي أهم المؤديات للاكتئاب. ولكن يجب مراعاة أن الاكتئاب النفسي (رغم كل المسببات السابق ذكرها من الممكن حدوثه لإنسان يعيش حياة عادية قد نعتبرها نحن مثالية وخالية من المشاكل ومن الضغوط). ولكن الأمور دائماً نسبية كما يجب ألا نغفل العامل العضوي الذي لا علاقة له بالمتأثرات الخارجية .

كيف يتم علاج الاكتئاب النفسي:

من المهم أن نلاحظ هنا أن الإكتئاب مرض نفسي، ولذا يحتاج إلي علاج دوائي لتعويض الخلل الكيميائي الذي حدث بالمخ. وأن ممارسة الرياضة وتغيير العادات اليومية والذهاب إلي أجازة لن يعالج الحالة وإن كان له تأثير في سرعة الشفاء. [illegible] – 90 ٪ من مرض الاكتئاب النفسي يظهرون تحسناً واضحاً وملموساً باستخدام العلاج .

أساليب العلاج:

أ) علاج دوائي، أكثر الأدوية استخداماً هي:

- مضادات الاكتئاب، ومن أنواعها:

أ. مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة

Tricyclic Antidepressants

ب. مضادات الاكتئاب المؤثرة على مادة السيروتونين

Selective Serotenin Reupterke Inhibitors – Serotenine Euhancers

ج. مضادات الاكتئاب المضادة لإنزيم المونوامين

Menoamine Inhibitors

ولكن تجدر الإشارة هنا إلي أنه لا يجوز تناول العقار دون استشارة الطبيب. لما قد يؤديه ذلك من أعراض جانبية وتعارض مع احتياج المريض. ولذا يجب استشارة طبيب نفسي في الحالة حتى يتسنى له الوقوف على الأعراض ومدى تأثيرها على حياة المريض. مع وصف العقار المناسب للفترة المناسبة بالجرعة المطلوبة .

ب) علاج نفسي:

إن جلسات العلاج النفسي تتيح فرصة للتعرف على كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية والتحدث عنها. كذلك التعرف على افضل السبل للتعامل مع الأعراض التى يعاني منها المريض أثناء المرض وهذه الجلسات يتبع منها أساليب مختلفة للعلاج – علاج سلوكي – علاج معرفي – علاج نفسي تحليلي – علاج أسري – علاج جماعي . تحدد النوعية الأنسب للمريض بعد أخذ تاريخ المرض .

الاكتئاب النفسي هو مرض العصر الحديث. ومن حسن الحظ أنه يمكن علاجه ولكن من سوء الحظ أن المريض لا يشعر به في بداياته وإنما يلجأ للطبيب بعد أن تكون الحالة قد استعصت وزادت شدتها .

لذا ينصح دائماً بعدم أخذ الأمور على أنها ضعف بالإرادة أو خذلان في النفس أو حتى قلة إيمان. وإنما يجب أن تشاور الطبيب عندما يشعر الإنسان بهذه الأعراض حتى تكون نسبته في الشفاء أعلى وأسرع .

الشخصية المبدعة:

يتحدث الناس كثيرا عن الذكاء والتفوق والموهبة والابداع والعبقرية والابتكارية وما الى ذلك من مفاهيم ومصطلحات واحيانا تدخل المعادلات في حساب نسبة الذكاء وقياسه. وفي البداية سوف نعرض بعض التعريفات .

الذكاء .. هو القدرة على النشاط العقلي التي لايمكن قياسها مباشرة ، اما الابتكارية .. فهي النشاط العقلي الابداعي والاصيل الذي ينحرف عن الانماط المعتادة والمألوفة والذي يؤدي الى اكثر من حل واحد مقبول للمشكلة . اعتقد الناس بان الشخص المبدع لابد ان يكون مضطربا في حياته النفسية او ان هناك تصرفات او سلوكيات تصدر عنه غير متوافقة مع عامة الناس حتى انهم ربطوا هذه التصرفات بين العبقرية والجنون ، والبعض من العامة ارجع ذلك الى وجود اختلال في العقل، مما ساعد على ترسيخ هذا الرأي والاعتقاد لدى البعض، وهو ناتج من اصابة بعض المبدعين والعباقرة والموهوبين عقليا او المتفوقين باضطراب عقلي في فترة او اخرى من حياتهم . ولو تأملنا في ملاحظة سلوك بعض الشخصيات المبدعة في الرسم او النحت او الادب والفن او العلوم او الموسيقى والشعر والكتابة بانواعها، لوجدنا هناك بعض مظاهر هذه السلوكيات غير الطبيعية ، ولو تأملنا ايضا في دراسة اعمالهم ونتاجاتهم بكافة انواعها لوجدنا ان السمة الغالبة هي الاختلاف عن السلوك العام لدى عامة الناس .

اما علماء النفس في مجال التفوق العقلي والابتكارية فيرون عكس ذلك بقولهم بشكل عام بأن اضطراب الحياة النفسية والعقلية للعبقري لاعلاقة سببية بينه وبين العمل الابداعي وبأن معظم المبدعين في المجالات المختلفة هم من الاسوياء في حياتهم النفسية وسلوكهم الاجتماعي وان القلة فقط من المبدعين يتسمون باعراض تدلل على انحرافهم بصورة او اخرى عن المجال الطبيعي للحياة النفسية والعقلية . وللعمل الإبداعي في مثل هؤلاء ان يتأثر في موضوعه وفي طريقة انتاجه وفي زمن خلقه بالحالة النفسية او العقلية لصاحبه . ومن امثلة ذلك ما يوصف به لودفيج فان بيتهوفن بالغضب ، وجوناثان سويفت بالسخط والنقمة ، وفينسيت فان كوخ بالعزلة والوحدة الكبيرة، وآميل برونت باليأس .

رصدت بعض السمات الطاغية في سلوك الشخصيات المبدعة الخلاقة من خلال تعبيرات معينة مثل: الشجاعة في طرح الرأي ، السمة المبدعة في الطرح الفكري والاسلوب ، ذو تفكير واضح ، معظمهم متقلبون ، متفردون ، مشغولو البال، معقدون ، في حين ان الافراد العاديين او اصحاب التفكير والقدرات الاعتيادية يتميزون بشكل واضح عن المبدعين في انهم: متذوقون، اكثر ميلا لمراعاة مشاعر وحقوق الاخرين ، تقليديون، ميالون للمساعدة، متعاطفون، كسولون، مهملون، خجولون، مثبطون، ضعفاء مع شئ من الغباء. ان السلوك الابتكاري وسمات التفوق العقلي والقدرات غير الاعتيادية تظهر منذ مرحلة الطفولة وهناك بعض المؤشرات التي تُنبيء باحتمال ظهور الابداع في المراحل العمرية اللاحقة في الكبر، ومن اهم هذه المؤشرات في حياة الاطفال والاحداث هي وجود مظاهر واضحة على التخيل الواسع والذكاء مثل حب الاستطلاع ومعرفة الكثير من الحقائق عن الكون والخلق وتكوين الحياة فضلا عن كثرة الاسئلة والبحث عن اجابة لها من الوالدين اولا ثم الانشغال بالبحث عن اليات عمل الكون او صنعه، فالاطفال والاحداث المبدعين لديهم الميل الى الابتكاروالانشغال بذلك على حساب النشاطات البريئة التي يمارسها الاطفال في مثل اعمارهم في نفس المرحلة العمرية .

ان الشخصية المبدعة الابتكارية المتفوقة لها قدرة خاصة متميزة لحل المشكلة وابداع الرؤية في العمل الفني واسلوب حلها وطريقة انتاج اعمال اصيلة وافكار تتميز بالخلاقة في الرسم والشعر والرياضيات والكتابة والموسيقى وفي كل المجالات حتى ان نتاجهم الفني والابداعي يكون تام التكوين ويرقى الى التفرد النوعي ، هذه المقومات لا نجدها في الانسان العادي وانما تكون لدى المبدع المتفوق حصراً ومن اهم العوامل الشخصية التي يمكن ملاحظتها لديه:

- الحس المفرط.
- المقدرة الفكرية المتميزة.
- قابلية الحركة.

ففي تفاعل العامل الأول " الحس المفرط"والعامل الثاني "المقدرة الفكرية " تنتج العبقرية وان كانت بعض الفنون تحتاج الى الابداع في العامل الثالث "قابلية الحركة " بدرجة واضحة مثل الابداع في النحت والابداع في التمثيل والإبداع في الرقص .

ان العبقرية والإبداع والابتكارية هي سمات تقترن بالشخصية الإنسانية ومدى حاجات كل منها ، فعادة ما يميل الفنانون المبتكرون الى انفاق قدر كبير من الوقت في اكتشاف العمل الفني المبدع وتحديده او اكتشاف المشكلات الاستثنائية برؤية اخرى تختلف عن الرؤية العامة للناس لذا فان المبدعين لهم بعض الصفات تختلف عن الناس العاديين وبشكل اكثر من الاخرين ومنها : المثابرة والاصرار وبذل الجهد بصورة مكثفة فضلا القدرة على ان يكونوا في راءة وصراحة الاطفال والكشف عن مشاعر يتم في العادة قمعها .

من صفات الشخصية المبدعة ان لديها قدرات خاصة متميزة في الطلاقة الفكرية والمرونة والاصالة بصورة واضحة ، كذلك وجد ان نمط الشخصية المبدعة الابتكارية تستخدم دائما استراتيجيتين في نطاق واسع خصوصا لدى الراشدين والبالغين وهما:

- القصف الذهني Brain storming
- تآلف الاشتات Synectics

وتقدم فكرة القصف الذهني لدى المبدع على انه يستطيع انتاج عدد كبير ن الافكار حول موضوع معين ، وله القدرة على ايجاد العديد من الحلول لمسألة ياضية واحدة او مسألة فيزيائية او مسألة تتعلق بالعلوم الصرفة او حتى في مجال لابداع الفني والشعري والقصصي او كتابة النص او تأليف مقطوعة موسيقية او رسم لوحة فنية او ماشاكل ذلك من الاعمال ، فهويتمتع بقدرة وافرة على غزارة انتاج الافكار .اما فكرة تآلف الاشتات فهي ايضا سمة واضحة لدى الشخصية المبدعة وتقوم على انه يعيد رؤية ودراسة اي ابداع في الانتاج الفكري من وجهات نظر جديدة ومتعددة .

تظهر وادر القدرات المتميزة في الابتكارية والتفوق العقلي في اغلب الاحيان في مرحلة الطفولة وتنمو مع النمو الجسمي، فالنمو الجسمي يصاحبه النمو العقلي ووضع لماء النفس معادلة رياضية لقياس نسبة الذكاء والتفوق والابتكارية من خلال معرفة العمر الزمني والعمر العقلي ومؤشرات العمر النضجي الذي يسبق العمر الزمني عادة، فالكثير منا يطلق على بعض الراشدين المتميزين بان عمرهم العقلي يفوق عمرهم الزمني، وهذا صحيح تماما من الناحية العلمية، ومن الصفات الشخصية التي وجدها علماء النفس التي ترتبط بالزيادة والنقصان في نسبة الذكاء لدى المبدعين ان مؤشر حب الاستطلاع هو الواضح على سلوكهم فضلا عن الاستقلال الانفعالي مع الميل الواضح الى العدوان اللفظي والاصرار على بذل الجهد لحل المشكلات الصعبة وتحديها مهما استغرقت من الوقت والجهد فضلا عن وجود الباعث القوي على التحدي والتنافس في جوانب السلوك المألوفة، وهي جميعها مرتبطة بنسبة الذكاء المرتفعة لديهم . ويبقى ان نطرح السؤال الأهم في موضوع الإبداع والإبتكار وهو: كيف يحدث الإبداع لدى الإنسان المبدع ؟

يرى علماء النفس ان هناك اربع ادوار للعملية الابداعية عند الاشخاص المبدعين وهي:

1. الدور الاعدادي ... وفيه يتوفر الجهد المركز
2. دور الترقيد ... وفيه تترك المشكلة او الاهتمام بدون متابعة واعية
3. دور الاضاءة ... وفيه تظهر الحلول او الاجابات السريعة وبقدرة بارقة وبصيرة نافذة.
4. دور التحقق ... وفيه يعبر عن عملية الخلق والابداع في الواقع.

ظلت الشخصية الابداعية المتفوقة عبر تاريخ البشرية تسطر للاجيال اروع النتاجات الفكرية في الفن والادب والكتابة والشعر والهندسة المعمارية وروائع الفن القديم والطب والعلوم بانواعها وخلال ذلك لم تتوقف الابداعات رغم الحروب الاضطهاد والتسلط وعصور الرفاهية والرخاء والامان ، وهكذا فان الابداع به من لايجابيات كما به من السلبيات وبه من المميزات كما به من السيئات ولكن تبقى لشخصية المبدعة شخصية انسانية متفتحة ذات حساسية مفرطة.

الشخصية المتقلبة *Cycloid*

تعارف الناس فيما بينهم ان الانسان السوي به من المميزات الواضحة التي يستدل بها من سلوكه، واول هذه الميزات المرونة مقابل الابتعاد عن التصلب والجمود، والمرونة تعني مواجهة المواقف الحياتية والتغيرات الضاغطة في مسيرة الحياة بكل شجاعة وحزم ، فكلنا نواجه الاحداث والصراعات الخارجية ونبذل مجهوداً حثيثاً لمحاولة حسمها، ففي علاقتنا مع زوجاتنا نواجه احياناً احداثاً، وكذلك عند توجيه ابنائنا وفي طريقة تربيتهم واسلوب ممارسة الحياة وكذلك في اماكن العمل ، ونتخذ القرارت التي تنبع من دواخلنا بغية حسم الامور بالتوافق والرضا مع الاحساس التام بأهمية هذه القرارات ومدى ثباتها ، حتى بات الناس يتعاملون مع بعضهم البعض بكل ثقة عبر ما ينطقون به ويتفوهون به ، ويؤكدونه ذلك في تصرفاتهم وسلوكهم حتى بات السلوك القريب الى الثبات في الراي والدفاع عنه سمة من سمات تحضر الافراد و الشعوب، ونبذت هذه المجتمعات سمة الكذب او التبرير الزائف للاقوال والافعال او التلون في السلوك وما الى ذلك من صفات سيئة.

اننا الان امام نمط من الشخصية مازال به من السمات تختلف عن السمات الأخرى تماماً، صاحبها لا يهدأ له بال ولا يستقر على رأي ولايمكن ان يؤخذ منه قرار واضح او صريح ، فهو يتقلب بعدد دقائق الساعة، وله عدة اراء وخصوصاً في التعامل وازاء ذلك يقول علماء النفس ان تسمية هذه الشخصية جاءت نتيجة حالة المزاج الذي لايستقر على صورة ثابتة، فهو سريع التقلب في الشعور والعاطفة من حالة الايجابية الى نقيضها في السلبية، ويتأرجح في المزاج من الانفعال الى الهدوء والسكينة، ومن حالة الفرح والسرور الى حالة الحزن والغم حتى رأى البعض من علماء النفس ان نمط هذه الشخصية اكثر ميلا للشخصية الفصامية لولا البنية الجسمية التي تميل الى البدانة فمعظم الفصاميين هم من اصحاب البنية النحيلة .

تعد الشخصية المتقلبة شخصية ذات ميل شديد للتصرف باندفاع قوي دون مراعاة لاية ضوابط او تبعات ومن صفاته ايضاً ميل الى الحدية في التصرف والسلوك ومن الصعب ان يتوافق اجتماعياً بالرغم من وجود مؤشر قوي وواضح بعدم قدرته على التوازن الوجداني ، فهو يتذبذب دائماً في اتخاذ القرار ويتذبذب بين القلق والغضب الى العصبية الزائدة فضلا عن عدم معرفته واستقراره بما يريد حتى سمي بالنزق " النوع النزقي Impulsive type " .

ومن صفاته ايضاً انه اناني وله القدرة العالية على الهروب من المواقف الحياتية التي بها تعهد او التزام او توكيد للذات، فهو متحلل بكل معنى من كل انضباط او التزام قيمي يؤدي الى انضباط في التعامل. ويمكن القول ا ن نمط هذه الشخصية هو نمط الشخصية السلبية او العدوانية احياناً ، فعدم الالتزام والتقيد بالكلمة او العهد لدى صاحب الشخصية المتقلبة يدفع بالاخرين الى فقدان الصلة به او التعامل معه او حتى نبذه بمرور الوقت وبمرور الوقت ايضاً تصبح هذه الشخصية شاذة اجتماعياً.

تتكون هذه الشخصية بسبب القسوة في التربية خلال مراحل العمر الاولى وخصوصاً السنوات الستة الأولى، كذلك بعد وطأة القسوة المفرطة في

التعامل اثناء مراحل العمر حتى الرشد مع الحرمان من العاطفة والمحبة داخل الاسرة، لذا فأن تربية التصلب والجمود والقسوة تترك لدى الفرد شخصية اكثر تصلباً، لاتعرف المرونة، وتكون متقلبة في الرأي والقرار ، ومن الصعب عليها التكيف الصحي السليم ولهذا تتكون لدى هذه الشخصية بعض السلوكيات تبدو واضحة للمقربين من ابرزها:

- الشك بالاخرين مع موقف عدائي دفين تجاههم لا يظهره.
- الاحساس الدائم بأنه على شفا خطر في التعامل مع الاخرين.
- احساس داخلي باليأس.
- الشعور بالاغتراب الداخلي .
- التعامل مع الاخرين بحذر وكأنه تحت وطأة التهديد.

هذه الشخصية تواجهنا في التعامل الحياتي اليومي وتستثار بأقل حافز يوجه اليها وربما يؤدي احياناً الى عملية جذب او شد لاتفه الاسباب والامور حتى نعتقد اننا نفقد التفاهم لكثرة اللف والدوران في الحديث مع هذه الشخصية، ويجزع البعض منا ويريد انهاء الحديث معها لكثرة التقلب في المزاج وعدم الاستقرار والوضوح في الراي، وكثيراً من هؤلاء الاشخاص ذوي الشخصيات المتقلبة يعترفون بأنهم متعبين ولايستقروا على رأي او الاعتماد على قولهم بشكل ثابت .

الغضب و علاجه:

عن ابي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : " ليس الشديد بالصُرَعة، إنما الشديد الذي يَملك نفسه عند الغضب ".

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه و سلم: أوصني ، قال : لا تغضب . فردد مراراً ، قال : لا تغضب . صحيح البخاري في الأدب 6114 – 6116.

قوله " ليس الشديد بالصرعة " بضم الصاد و فتح الراء : الذي يصرع الناس كثيراً بقوته و الهاء للمبالغة بالصفة . قوله " فردَّد مراراً " أي ردّد السؤال يلتمس انفع من ذلك او ابلغ او اعم ، فلم يزده على ذلك و زاد أحمد و ابن حبان في رواية عن رجل لم يُسَمَّ قال : تفكرت فيما قال فإذا الغضب يجمع الشر كله .

قال الخطابي: معنى قوله " لا تغضب " اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه .

وقال ابن بطّال في الحديث أن مجاهدة النفس أشد من مجاهدة العدو لأنه صلى الله عليه و سلم جعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة، ولعل السائل كان غضوباً ، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يأمر كل أحد بما هو أولى به، فلهذا اقتصر في وصيته له على ترك الغضب، فللغضب مفاسد كبيرة، ومن عرف هذه المفاسد عرف مقدار ما اشتملت عليه هذه الكلمة اللطيفة من قوله صلى الله عليه و سلم " لا تغضب " من الحكمة واستجلاب المصلحة في درء المفاسد [انظر فتح الباري:520/10].

و كما وصف صلى الله عليه و سلم الداء وصف الدواء ففي حديث رواه أحمد و أبو داود و ابن حبّان أنه عليه الصلاة و السلام قال : " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليَجلس، فإن ذهب عنه الغضب و إلا فَليضطَجِع " .

فما هي تأثيرات الغضب على جسم الإنسان ؟ و لماذا وصف لنا النبي عليه السلام هذا العلاج ؟ و كيف يؤثر الوقوف والاضطجاع على الغضب ؟

هذه ثلاثة أسئلة للإجابة عليها لابّد ان نتوقف عند الغُدَّة الكظرية التي تقع فوق الكليتين ، و من وظائف هذه الغدة إفراز هرمون الأدرينالين و المودرينالين .

فإن كان لديك اضطراب في نظم القلب فلا تغضب ، فهرمون الأدرينالين يمارس تأثيره على القلب فيسرع القلب في دقاته ، و قد يضطرب نظم القلب و يحيد

عن طريقه السوي ، و لهذا فإن الانفعال و الغضب يسببان اضطراباً في ضربات القلب و كثيراً ما نشاهد من يشكو من الخفقان في القلب حينما يغضب أو ينفعل .

وإن كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم فلا تغضب : فإن الغضب يرفع مستوى هذين الهرمونين في الدم مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، و الرسول صلى الله عليه و سلم يكررها ثلاثاً : " لا تغضب " و الأطباء ينصحون المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا الانفعالات و الغضب .

و إن كنت مصاباً بمرض في شرايين القلب فلا تغضب : لأنه يزيد من تقلُص القلب و حركته ، و قد يهيئ ذلك لحدوث ازمة في القلب . و إن كنت مصاباً بالسكّري فلا تغضب : فإن الأدرينالين يزيد من سكّر الدم .

وقد ثبت علمياً أن هذه الهرمونات تنخفض بالاستلقاء كما قال صلى الله عليه و سلم : " إذا غضب أحدكم و هو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب و إلا فليضطجع.

العلاج النفسي الذاتي بالقرآن

يقول الدكتور رامز طه استشاري الطب النفسي :

منذ أكثر من عشر سنوات.. وبعد صدور كتابي "وداعاً للقلق.. بالعلاج النفسي الذاتي".. متضمنا أحدث أساليب العلاج النفسي الذاتي التي ابتكرها وطورتها مجموعة من كبار علماء النفس والعلاج النفسي حتى أصبحت مدارس وأساليب واسعة الانتشار في أمريكا والعديد من الدول الغربية.. منذ ذلك الحين وأنا أشعر بالمسئولية تجاه أبناء الوطن.. وأشعر بمدى حاجتهم في هذا العصر المليء بالصراعات والاضطرابات إلى طرق وأساليب في العلاج النفسي الذاتي تمكن الفرد من علاج مشكلاته النفسية التي لاتستدعي الذهاب إلى الطبيب النفسي، وأيضا كأساليب مساندة للعلاج الدوائي (بالعقاقير) الذي يصفه الطبيب .. خاصة اذا

كان الطبيب لايعطي مريضه الوقت الكافي للمناقشة والحوار وفهم صراعاته ومشكلاته وأفكاره وانفعالاته.

بالفعل كانت مسئولية ضخمة أن ابحث عن أساليب علاجية جديدة ومبتكرة.. نابعة من القرآن الكريم وأخرى من السنة المطهرة ،ووضعها فى إطار عصرى وبمنهج علمى حديث يعالج مشكلات الإنسان فى هذا العصر بلغته وأدواته ، وبطريقة مبسطة يسهل لأي شخص ان يستخدمها للتخلص من اضطراب أو مشكلة أو مرض نفسي، ولقد أتبعت المنهج العلمي فى التجريب وتشخيص المرض وفق أحدث مناهج التشخيص ، ثم إختيار العلاج ومقارنته بأساليب علاجية أخرى ، وبعد التطبيق تم قياس النتائج باختبارات علمية مقننة، وفى حالات كثيرة تمت إعادة التجربة على عينات مختلفة من المرضى الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وبالفعل بدأت فى إجراء سلسلة من الدراسات العملية للاستفادة من القرآن الكريم فى علاج عدة أمراض ومشكلات نفسية مختلفة مثل القلق، والخوف، والوسواس القهرى وخلافه. وكانت النتائج فى 80٪ من الحالات تفوق وأفضل وأجدى وأنجع من نتائج العلاج النفسى بأساليب ومدارس غربية.

لقد أكدت هذه الدراسات قوة الجانب الدينى فى الشخصية العربية.. وان الكثيرين يلجأون إليه بدون اى توجيه فى لحظات الشدة والألم النفسى.

وكطبيب نفسى استطيع ان أؤكد بعد ممارستى لأغلب أنواع العلاج النفسى.. ان الشخصية العربية تميل إلى الاسلوب الذي تتبعه مدارس العلاج المعرفى "لأرون بيك" والعلاج العقلانى "لألبرت إليس" .. لانها تلجأ إلى العلاج عن طريق مخاطبة العقل الواعي وتعديل التفكير من خلال المناقشة المنطقية ودحض الأفكار الانهزامية الخاطئة وغير المنطقية وعدم الخوض فى العقد الجنسية واللاشعور وخلافه .. وهذا الأسلوب يتوافق تماماً مع أسلوب القرآن الكريم فى علاج النفس وتصحيح إنحرافها.

وكثيراً ما شاهدنا بعض المرضى العرب يرفضون إكمال العلاج بالتحليل النفسي أو بالأساليب المماثلة له لانها تضعهم فى صراع مع الذات ومع المجتمع، لانها بشكل مباشر أو غير مباشر تدفع المريض إلى إشباع رغباته وغرائزه بدون أن تحدد له الطريقة المناسبة لمفاهيم وقيم المجتمع، كما أنها تهمل مناقشة الأفكار والمشكلات الحالية للمريض.

وإذا كان البعض يدعي ان الطب النفسى وعلم النفس لاعلاقة لهما بالدين، فأنني أؤكد خطأ هذا الادعاء وعدم صحته تماماً خاصة فيما يتعلق بجزئية العلاج النفسي حيث تصبح القضية هى تعديل اعتقادات وافكار ومفاهيم مرتبطة أشد الارتباط بالأخلاق والعادات والدين.

لقد اعتمد العلاج النفسي على مر العصور على الدين واستعان به لمساعدة الانسان على مواجهة لحظات الهزيمة والألم واليأس ، وان إساءة استخدام البعض لهذه الجوانب المشرقة فى حياة البشر لايجعلنا نرفضها أو ندير ظهورنا لها .

ان تجاهل الحضارة الغربية لأهمية الجوانب الروحية والدينية وضعها الآن فى مأزق وهى تكتشف كل يوم آثار الأيمان والاعتقاد فى النشاط النفسي والذهني بل وفى تغيير بيولوجيا الجهاز العصبي وكافة أجهزة الجسم، وعلى سبيل المثال فقد تم التأكد بصورة جازمة على ازدياد قدرة جهاز المناعة على قهر الأمراض المختلفة، حتى تلك الأمراض الخبيثة، عندما ينجح الأنسان فى توظيف طاقات الإيمان الهائلة الموجودة داخله.

ولقد ادرك عالم النفس الأمريكى وليم جيمس William James اهمية الإيمان للإنسان لتحقيق التوازن النفسى ومقاومة القلق ، أما عالم النفس الأشهر كارل يونج Carl Jung فقد قال: " لم أجد مريضاً واحداً من مرضاي الذين الذين كانوا فى المنتصف الثاني من العمر ، من لم تكن مشكلته الأساسية هى إفتقاره الى وجهة نظر دينية فى الحياة ".

ولقد أكدت عدة دراسات نشرت فى الغرب وتنطبق علينا أيضا ، عدم اهتمام الأطباء والمعالجين النفسيين بالدين ومبادئه السمحة فى الإستقامة والإحسان والتسامح ، ودورها فى الصحة النفسية للفرد ، ويؤكد لانرت Lannert، J. (1991) ا ن فى دراسته الشهيرة التى نشرت فى مجلة علم النفس الأنساني أن نسبة كبيرة من الأطباء والمعالجين النفسيين لايتلقون تعليماً أو تدريباً كافياً عن الدين واثره فى الصحة النفسية والعلاج النفسي ، وقد شكلت الجمعية الأمريكية للطب النفسى فريق من الباحثين Task Force لدراسة الجوانب الدينية والروحية وآثارها على الصحة النفسية وتخصيص موضع لها Code V فى الدليل الأحصائي للأمراض النفسية DSM – IV ، مما يشكل دافعاً آخر لنا للأهتمام بالعلاج النفسى الديني وتطويره خاصة مع ضعف النتائج والفشل في علاج بعض الأمراض النفسية والأدمان في المنطقة العربية والتى أكدتها أكثر من دراسة من منظمة الصحة العالمية WHO وغيرها .

انني أقدم إلى القارئ الكريم هذه المجموعة من أساليب العلاج النفسى الذاتى الديني التى تستند إلى آيات عظيمة من القرآن الكريم وتطبيقات عملية وسلوكية ونماذج حية قدمها الرسول –صلى الله عليه وسلم – ومن خلال عدة أساليب علاجية تختلف تماماً عما هو شائع من طرق العلاج بالقرآن.. وهذه الأساليب يمكن الاستفادة منها بواسطة الشخص المتخصص أو غير المتخصص .. كما يمكن استخدامها بمفردها أو مع الدواء الذى نحرص دائما ان يكون تحت أشراف الطبيب المتخصص.. ويمكن أستخدامها أيضا مع أساليب علاج نفسي أخرى لتعديل جوانب محدده من الشخصية والسلوك

لقد تأكد أن أكثر العلاجات النفسية فائدة وتأثيراً، هى ما ارتبط منها بالدين والثقافة والبيئة.. ولقد لاحظت من خلال ممارستى الأكلينيكية الطويلة ان بعض المرضى يعالجون أنفسهم ذاتيا بقراءة القرآن بعمق وخشوع وتأمل لمعانيه ، وانهم ينجحون غالباً فى خفض درجة توترهم والتغلب على مشاعر الخوف والقلق والوساوس التى تسيطر على أذهانهم بدرجة كبيرة تساند العلاج الدوائي وأساليب العلاج الأخرى .

ولقد شجعني هذا على الاستفادة من العلاج بالقرآن بإبتكار أساليب علمية تستند إلى ما تدعو إليه بعض الآيات مع طريقة عملية تقوم على التجريب والقياس العلمي المنضبط للعلاج بالقرآن .. بصورة ذاتية.. يمارسها الشخص بنفسه بعد ان يشرحها له الطبيب المعالج ويدربه عليها.. او بعد أن يطلع الشخص بنفسه عليها ويفهمها جيداً..

والعلاج النفسي من خلال الدين موجود فى الغرب من قديم اللأزل على يد "أب الاعتراف" الذي كان يسمح للمريض بالتنفيس عن همومه وآلامه.. والتطهر من مشاعر الذنب.. والتخفف من وطأة الصراع النفسي.. وبالطبع فان ذلك يضعنا أمام مسئوليتنا وضرورة إبتكار وتطوير أساليب للعلاج النفسى مستمدة من ديننا الحنيف.. وهو ثري بإرشاداته وتوجيهاته فى التعامل مع النفس الإنسانية.. وكيفية تعديل مواطن الضعف والمرض والاعوجاج فيها.

ولأن المرض النفسى عملة له وجهين أحدهما نفسى معنوي أخلاقي والأخر بيولوجي جسماني فان العلاج يجب ان يكون متكاملاً يعالج آلام النفس بالكلمة والمناقشة وتعديل التفكير والسلوك.. ويعالج الجسم الذي أختلت وظائفه بالدواء. مما يؤكد أهمية الدمج بين العلاج بالعقاقير والأدوية والعلاج النفسي والديني فى علاج تكاملي شامل .

ويرى "جلاسر" وهو رائد مدرسة العلاج بالواقع.. ان الصحة النفسية ترتبط باخلاقيات الفرد وبالقيم والمفاهيم التى يتبناها.. اكثر من ارتباطها بأشباع الغرائز.. وان الصحة النفسية هى السلوك السوي الذى يمكن الفرد من إشباع حاجاته فى اطار الواقع مع مراعاة حقوق الأخرين والمجتمع.. ويؤكد "جلاسر" على ضرورة وجود علاقة إنسانية قوية صادقة بين الطبيب المعالج والمريض.. وليست بالطبع مثل تلك العلاقة العابرة التى يصف فيها الطبيب الدواء للمريض ويكتفي بذلك.

وهكذا لم نبعد كثيراً عما جاء به القرآن منذ مئات السنين!

"وننزل من القرآن ماهو شفاء ورحمة للمؤمنين ولايزيد الظالمين إلا خساراً " .
(الاسراء: 82)

وأساليب العلاج النفسي الذاتي الديني التي اختبرها الباحث وقدمها في عدد من الدراسات والأبحاث في مؤتمرات دولية متعددة ، نستعرض منها ما يلي :

1. أسلوب استبصار النفس بالملاحظة.
2. أسلوب العلاج بتأمل ذكر الله.
3. أسلوب تزكية السمات والصفات الإيجابية.
4. تطبيق منهج الرسول ﷺ في تعديل السلوك (باستخدام أسلوب النمذجة " تقديم نماذج علمية "، القصص، الأمثال، مهارات التواصل) البيانات العملية وكذلك أسلوب التدعيم والمكافاة.
5. الخلوة العلاجية والتامل.
6. الضبط الذاتي: التعلم والتحلم وعلاج الغضب (القوة النفسية).
7. أسلوب التشبع بالرضا.

وهذه الاساليب لاتتعارض – بل تكمل – دور ووظيفة العلاج الدوائي الذى يصفه الطبيب المتخصص.. وهى تهدف إلى تنمية الوظائف الذهنية والمعرفية.

وقد حقق استخدام هذه الأساليب نتائج ممتازة وملحوظة فى العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية ولقد كان للمريض – فى أغلب الحالات – الدور الرئيسي فى تحمل مسئولية العلاج وتنفيذ خطواته ، و هو الذى يقرأ القرآن ويردد الأيات المحددة .. اللهم إلا فى حالات قليلة التى كان يسمح فيها لبعض الأقارب اوالأصدقاء بالجلوس مع المريض ومساعدته.

ويجب ان نحذر هنا من التطرف والمغالاة فى الجوانب الدينية والعقائدية .. حيث ثبت – بما لايدع مجالاً للشك – الأثر السلبي للتعصب والتطرف على سلامة التفكير وعملياته المختلفة .. وضرورة إدراك أن العلاج الديني يقوم في الأساس على تنمية وغرس القد رة على التسامح وقبول الآخر والتوافق مع المجتمع.

يتضمن القرآن الكثير من الإشارات العلمية و الحقائق التي توصلت إليها بعض العلوم الطبيعية الحديثة في الطبيعة و الكيمياء والفلك و الجيولوجيا والأحياء و البيولوجيا وغيرها من دلائل إعجاز القرآن وأنه من عند خالق هذا الكون و مبدعه، الذي دعا الإنسان للتفكر و التأمل في كل ما حوله من مخلوقات الله:

(قل سيروا في الأرض فانظروا كيف بدأ الخلق) (العنكبوت 20)

ولكن الذي حيرني كثيراً هو عدم انتباه علماء ومفكري المسلمين إلى أن الإعجاز العلمي قد تركز فقط على ما ورد في أبحاث و دراسات العلوم الطبيعية، وأهمل جوانب الإعجاز التي اتضحت في دراسات و أبحاث العلوم الإنسانية، خاصة في مجال العلوم السلوكية والتي من أهمها علم النفس والاجتماع والأنثروبولوجيا والتربية، وكذلك الجانب المتعلق بالعلاج النفسي و تعديل السلوك في الطب النفسي المعاصر.

إن الأجدر بالدراسة و الاهتمام هو الإعجاز السلوكي و الأخلاقي في الإسلام من خلال مقارنة سلوكيات و أفعال الرسول "صلى الله عليه وسلم" و أسلوبه في تعديل سلوك وعادات من حوله طبقاً لمعطيات العلوم السلوكية و علم النفس المعرفي السلوكي الحديث ولأساليبه وميادين تطبيقه، والتحكم فيها و تعديلها نحو خير الفرد و المجتمع، ومن خلال مقارنة ما ورد في القرآن الكريم من نصوص وإشارات و توجيهات لتعديل السلوك الإنساني وما قدمه الرسول – صلى الله عليه و سلم – من نماذج و تطبيقات عملية للسلوك السوي وكيفية ضبطه وتعديله بما توصلت إليه الدراسات الحديثة يدل بصورة قاطعة على أن القرآن ليس من عند محمد صلى الله عليه وسلم، بل هو من عند الخالق العظيم العالم بالنفس الإنسانية التي خلقها وأبدع صنعها.

إن العادات السلوكية كما – أثبتت الكثير من الدراسات الحديثة – متعلمة ومكتسبة من البيئة، وبرغم دور الوراثة والجينات والعوامل البيولوجية فإن الدور الحاسم في تشكيل سلوكيات وعادات الفرد يرجع إلى قوانين التعلم والتكرار والاقتران والترابط،وجميعها نتاج البيئة و تكتسب ابتداء من مرحلة الطفولة، وهي نتيجة التدعيم الايجابي أو السلبي الذي يأتي من الأباء و الأقارب و المعلمين ومن نماذج القدوة التي يتوحد معها ويحاكيها الفرد و يقلدها.

فمن الذي علم الرسول إلا الله العلي القدير؟ ومن كان قدوته في مثل تلك البيئة الجرداء القفراء؟ وهل يمكن أن يكتسب هذا الكم من العادات والسلوكيات الإنسانية الراقية المهذبة المنظمة من بيئة لا تعرف ولا تدعم إلا السلوكيات السلبية و العادات الانفعالية؟.

إن الإنسان لا يستطيع أبداً – وهذا ما أثبتته تجارب و دراسات علم النفس السلوكي – ان يبتكر سلوكاً وعادات غير موجودة في بيئته الأصلية ، وأن قدرة الإنسان على ذلك محدودة جداً،ولا يمكن أن تصل إلى وضع هذه المنظومة المتسعة من قواعد السلوك والقدرة على تعديل السلوكيات الراسخة في جذور النشاط العصبي و النفسي للفرد .. وأن الإنسان كثيراً ما يفشل في تغيير سلوك أحد أبنائه أو حتى في التخلص من عادة سيئة اعتاد هو نفسه عليها.

إن سلوكيات الرسول وتعاليمه و إرشاداته والنماذج العملية التي قدمها لتغيير من حوله لا يمكن أن تصدر من شخص عادي نشأ في بيئة فقيرة في كل شئ ، لا يعرف الناس فيها حتى آداب الحوار والمخاطبة وقواعد العلاقات الإنسانية السليمة.

الإعجاز السلوكي في شخصية الرسول...

إن التاريخ يشهد بأن التغيير في سلوكيات و عادات اي مجتمع لا يمكن ان يحدث خلال سنوات قليلة إلا باستخدام الحزم والقوة والعنف الذي قد يصل إلى حد

البطش والذي قد يظلم ويقهر البعض في سبيل المجموع.. فجميع الثورات التي غيرت المجتمعات في غضون سنوات قليلة تميزت بفرض نظم صارمة تبطش كالإعصار بمن يقف في طريقها.. ولا تفرق ولا تميز بل تفرض النظم و القوانين القاسية علي الجميع بالقوة الغاشمة فيتغير الناس نتيجة الخوف .. أما الإسلام فقد عدل في سلوكيات أفراد المجتمع وعاداتهم بالإقناع والرفق والرحمة فأنصف المظلومين وحرر العبيد المقهورين.

لقد كانت بلاد العرب قبل الإسلام موطناً للوثنية و الجمود والقسوة والعنف.. فكيف تغيرت خلال سنوات قليلة في عصر النبوة إلى مجتمع فاضل يلتزم أفراده بسلوكيات متحضرة ؟!..... وكيف تغيرت سلوكيات وعادات الناس وقتها فتعلموا الضبط الذاتي و تخلصوا من العصبية والغضب بالحلم وتخلصوا من الحقد والعدوانية وتعلموا الرفق والعفو والإحسان، و كيف تحول الحرص على جمع المال والنهم والطمع إلى سخاء و مساعدة الفقير والمحتاج.؟ بل كيف تخلصوا من إدمان الخمور وأسوأ الخصال كالغيبة و النميمة والرياء وآفات اللسان الأخرى كالسب و الفحش والسخرية والاستهزاء بالآخرين .. فكيف تحولت هذه السلوكيات إلى آداب و سلوكيات راقية..لا شك أننا أمام معجزة بكل المقاييس لأنها تمت في سنوات محدودة و على مستوى جماعي لم يحدث ولن يحدث في التاريخ البشري .

لقد استطاع الرسول – صلى الله عليه و سلم – تحويل القبائل المتناحرة والجماعات الغوغائية التي تغير على بعضها البعض وتستحل الدم و الحرمات وتتفاخر بعدوانها و اغتصابها للحقوق .. إلى جماعات متضافرة تلتقي حول أهداف سامية و يحكم علاقاتها نظم و قواعد راقية ومشاعر الحب والعطف و الإحسان.

إن أساليب تعديل السلوك التي وردت في التشريع الذي نزل به القرآن وقدمه الرسول في نماذج عمليه تتفق مع أحدث نتائج أبحاث ودراسات علوم النفس والسلوك و بيولوجيا الجهاز العصبي في الإنسان .. وهى تمثل إعجاز وتحدياً علمياً وأساساً لمنهج إسلامي في ضبط وتعديل السلوك البشري.. يمكن الاستفادة العملية

منه في العديد من مجالات الصحة النفسية وعلاج المشكلات النفسية والاجتماعية .. وتطوير المجتمع من خلال إطلاق طاقات العقل البشري المكبل بالقيود والصراعات والمشكلات النفسية والتي أصبحت كالغراء يلصقنا بالتخلف والجمود.

ومن أساليب تعديل السلوك التي وردت في القرآن والسنة والتي تمثل إعجازاً علمياً حيث انها وردت أيضاً في الأبحاث العلمية الحديثة ودراسات علماء معاصرين.. ما يلي:

أولاً: شخصية الرسول والتو كيدية:

التو كيدية Assertiveness هي تأكيد الذات والقدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار بدرجة عالية من الصحة النفسية والفاعلية، ولقد أخذ هذا المفهوم اهميته العلمية بعد دراسات العالم الأمريكي "سالتر Salter" عام 1994 والذي اكد فيه اهمية التو كيدية (تأكيد الذات) كخاصية او سمة شخصية مثلها مثل الانبساطية أو الانطواء .

ولقد اشار ايضاً كلاً من " ولبي Wolpe" و"لازاروس lazarus" قبل ذلك بسنوات إلى هذه الخاصية كقدرة يمكن من خلال تدريبها تحقيق درجات أعلى من الصحة النفسية، ويمكن أيضاً من خلال دراستها فهم المشكلات الاجتماعية والنفسية و علاجها، و لذلك اتجه عدد كبير من العلماء إلى ابتكار برامج لتنمية وتدريب هذه القدرة .

والذي يدرس سلوكيات الرسول – صلى الله عليه و سلم – في المواقف المختلفة يلمس التو كيدية بمفهومها الذي اشارت إليه الدراسات الحديثة حيث تجمع بين المهارات الاجتماعية و الدفاع عن الحقوق بالحكمة واللين والرحمة والموعظة الحسنة، ولكنه لا يجد من علمه ممن يحيط به ، ولا يلمح اي اثر للبيئة التي تغرس السلوكيات الإنسانية والسمات الإيجابية الطيبة وترعاها وتدعمها .. فمن الذي علمه إلا الله رب العالمين ؟! ومن أين له بهذه القدرات و المهارات التي لا

يمكن أن تنشأ فجأة في مجتمع كانت مهارات أفراده تتركز حول القوة الغاشمة والعدوان على الأخر؟.. هذا هو الأعجاز في أعلى وأرقى درجاته .

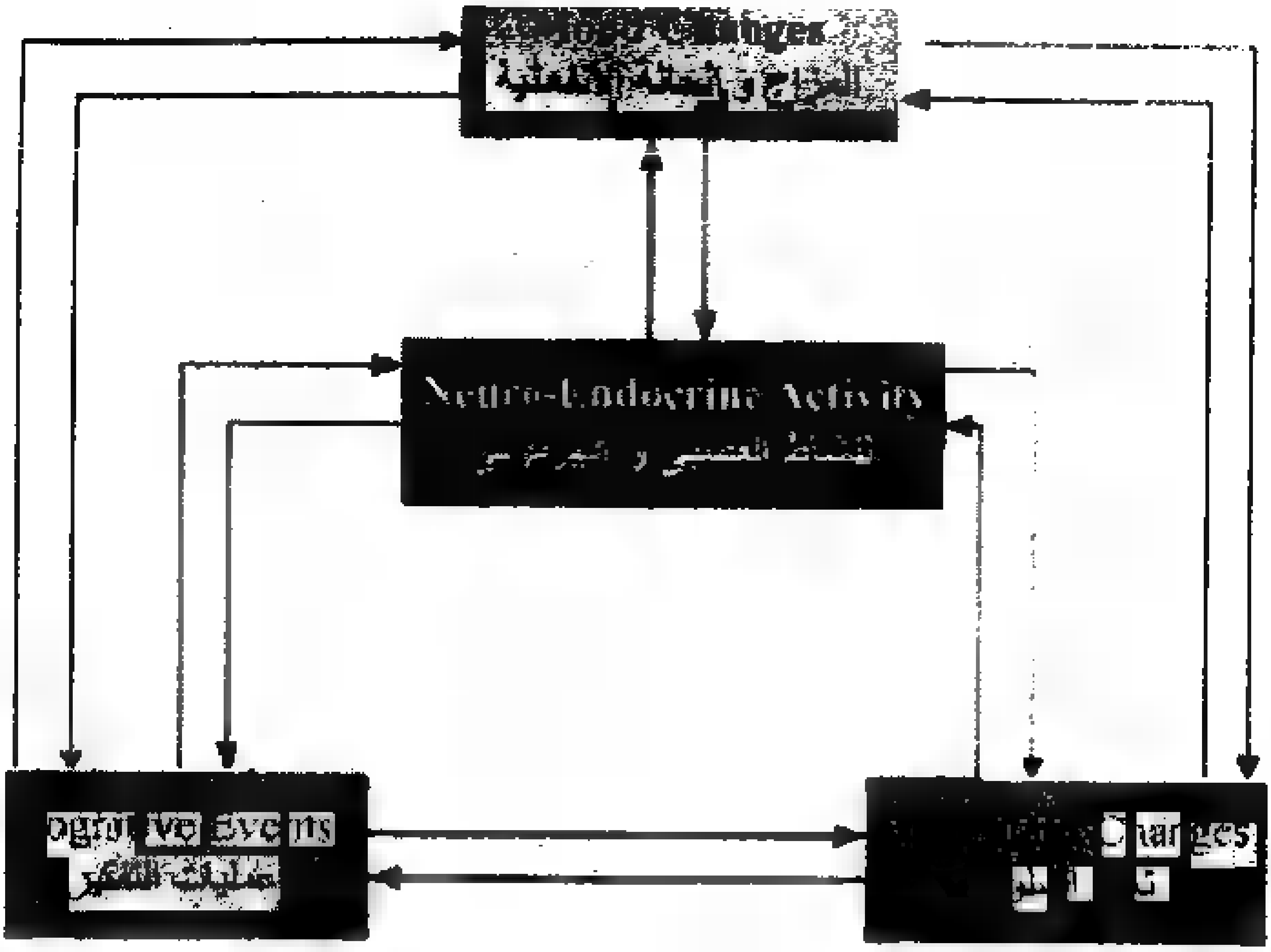
ومن أسس التوكيدية – كأسلوب للصحة النفسية و السلوك القويم – ما جاء في حديث الرسول – صلى الله عليه و سلم: " لا يكن أحدكم إمعة، يقول: أنا مع الناس، إن أحسن الناس أحسنت، وإن أساؤوا أسأت. ولكن وطنوا أنفسكم، إن حسن الناس أن تحسنوا وإن أساءوا فلا تظلموا." "رواه الترمذي"

فقد جسد الرسول للمسلمين قوة اليقين في شخصه، و روعة الإيمان والثبات على المبدأ و عدم الخوف من الباطل، وعن ابن عباس عن رسول الله –صلى الله عليه وسلم – " من أسخط الله في رضى الناس سخط الله عليه وأسخط عليه الناس، ومن أرضى الله بسخط الناس ، رضي الله عنه وأرضى عليه الناس " الحديث.

فعلى المسلم أن يتجاهل حماقات الحمقى و أن يستخف بما يلقاه من ظلم وسخرية واستنكار عندما يخرج عن مسيرة الباطل أو يشذ عن عرف الجهال، وأن يقول رأيه بثبات ولا يخشى فى الله لومه لائم، وأن يمضى إلى غايته بثقة في عون الله وتأييده، لا يخشى من قسوة النقد أو الهمز واللمز أو تجريح الألسنة مادام على حق.

ثانياً: تعديل السلوك بالتأمل و التفكير:

من الإعجاز السلوكي في القرآن والسنة أن يتفقا مع أحدث دراسات علم النفس وأبحاث العلاج وتعديل السلوك الإنساني ومع مدارس العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive behavioral therapy) التي أسسها أرون بيك Aaron Beck ومدرسة العلاج العقلاني "Rational Emotive Therapy " التي أسسها البرت إليس "Albert – Ellis" ... و غيرها والتي كشفت وفندت الكثير من الافتراضات الخاطئة للتحليل النفسي التقليدي والمدارس التابعة له.. وجميع هذه الاتجاهات الحديثة تعتمد في تعديل سلوك الفرد على تعديل التفكير والمفاهيم والتصورات السلبية الخاطئة.



ويرى عالم النفس " كانفر " Kanfer "من جامعة إلينوي بأن فاعلية العلاج النفسي و تعديل سلوك الإنسان يعتمد في الأساس على عوامل ذات طابع ذهني و فكري، وقد أكد ولبي "Wolpe" أن التغيرات الايجابية في السلوك تحدث نتيجة تأكيد الذات وأنها تشمل ضمناً تغير في طريقة تفكير الفرد وفي تقديره للأشياء، وأن مخاوف الفرد تكون في كثير من الأحيان مبالغات وتشويه للواقع ويحدد الرسم التخطيطي التالي العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك وأنها علاقة دائرية متصلة يدخل فيها الدوائر العصبية التي تتحكم في النشاط العصبي والهرموني للجسم ولقد حرص القرآن الكريم على دعوة الإنسان للتفكر والتدبر والتأمل والتعلم وقد اتبع الرسول في كل مواقفه هذا المنهج وجسده فكراً وعملاً.

فالقرآن الكريم بدأ آياته بدعوة الإنسان للتعلم " إقرأ " و كرر توصية الإنسان بالتفكر " أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السماوات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى"(الروم 8)

.."و في أنفسكم أفلا تبصرون"..!

ولقد كان أول شئ علمه الله تعالى لآدم عليه السلام هو أسماء جميع الأشياء " وعلم آدم الأسماء كلها " و تؤكد الدراسات الحديثة أن تعلم أسماء الأشياء هو تعلم المفاهيم والرموز والقدرة على التفكير التجريدي وهي أهم خطوات تعلم التفكير التي تساعد على التحليل والتركيب والمقارنة والتمييز واتخاذ القرارات وحل المشكلات.

ثالثاً: النمذجة والمحاكاة

أستخدم الرسول – صلى الله عليه و سلم – أسلوب تقديم نماذج سلوكية تطبيقية في مواقف حية overt modeling (وربما كان هذا من احد أسباب نزول القرآن منجماً حسب الأحداث والمواقف) والتي تمثل أفضل أساليب التعلم وأكثرها تأثيراً، فقد قدم القدوة وعرض طريقه وأسلوب السلوك الصحيح في كل موقف من المواقف، واستعان بالتصوير والتجسيد وتنشيط المخيلة والقدرة على التوقع والتصور، كما استعان بالقصص والأمثال وتجسيد المشاهد وتقديم البيانات اللفظية والعملية ليشرح المواقف التعليمية التي تسهل عمليات التعلم وتساعد الإنسان على تغيير تصرفاته والتغلب على العادات والسلوكيات السلبية.

ولقد أتاح ذلك للمسلمين التعلم بالملاحظة كأحد أهم وأحدث أساليب التعلم وتعديل السلوك والتي وردت في دراسات العديد من العلماء المعاصرين ومنهم البرت باندورا Albert Bandora وفي أبحاث أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي Social (observational) learning.

ظهر في السنوات الأخيرة كم هائل من الدراسات والأبحاث التجريبية المنضبطة التي تشير جميعها إلى إن السلوك الإنسان لا يتغير من خلال التوجيهات والنصائح أو كثرة الوعظ والكلام عن القيم النبيلة والفضائل والآداب الرفيعة .. فالبرغم من أهمية هذه النصائح والتوجيهات إلا أن أثرها الفعلي في تعديل التفكير وتغيير الاتجاهات والسلوك يظل محدودا ما لم يرتبط بتطبيقات عملية وأنماط سلوكية تستمر لفترات طويلة وتدعم من البيئة المحيطة لضمان تكرارها وتثبيتها

حتى تتحول إلى عادات راسخة في السلوك الانسانى .. ويصدق هذا بالطبع بل ويصبح اكثر الحاحاً فى عصرنا هذا .. عصر السرعة والتعجل والتشوش الذهنى الناتج عن تأثير الثقافات والسلوكيات الواردة الينا من الشرق والغرب ، وحالة عدم التوازن وفقدان القدرة على تحديد الاهداف ومواصلة السعى لتحقيقها التى اصبحت ايضا من العوامل التى تؤكد على ان التغيير الايجابى المنشود لن يأتى ابدا من خلال الخطاب الوعظى اوالتوجيهات الصارمة او العلوم والمحفوظات النظرية المنفصلة عن الواقع ، والتى تجعل الناس تعيش فى منظومة لا نهائية من الازدواجيات والتناقضات .. ان السلوك والعادات لا تستقر وتستمر إلا من خلال اساليب وتطبيقات عملية قادرة على تحويل المعانى والمفاهيم الاخلاقية الى انماط ثابتة من السلوك تقوم على مفاهيم وافكار ايجابية يحرص المجتمع على مكافئتها وتدعيمها حتى تتأصل وتستمر.

ان ما يسمعه الشباب من نصائح وتعاليم مرسلة وخطب نارية يتبخر من الذهن بعد دقائق تحت تأثير التشوش الذهنى وزحام الحياة وضغوطها .. وارتباك التفكير وتداخل القيم وعدم وضوح الاهداف والرؤية المستقبلية ، وفيضان المثيرات التى يراها الناس فى الفضائيات ، والصراعات التى يعايشونها على ارض الواقع .

لذلك فإن تعديل التفكير والتخلص من الافكار السلبية والانهزامية الهدامة وكذلك تعديل السلوك وتبنى انماط وعادات صحية وإيجابية راسخة ومستمرة لن يحدث إلا من خلال التحول من الثقافة الوعظية و علوم الكلام وفلسفة الاخلاق الى التدريب والتطبيق العملى لعلوم سلوكية إسلامية عصرية وتطبيقية جديدة .

ولقد اشتمل القرآن والسنة النبوية الشريفة على عدد هائل من هذه النماذج السلوكية العملية والتطبيقات العملية فى كيفية التصرف فى مختلف نواحى ومواقف الحياة وتحت مختلف الضغوط والظروف النفسية والاجتماعية، مما يفرض علينا ضرورة دراسة وتحليل هذه النماذج والمهارات السلوكية والتدريب عليها .. بل وضرورة تأسيس علوم جديدة فى فقه السلوك تهتم بدراسة تلك

الاساليب السلوكية وتطويرها لتتناسب مع العصر وظروفه، وان يكون ذلك وفق مناهج التفكير العلمى التجريبى .. مع الاستفادة من علوم النفس والطب النفسى والاجتماع وبحوث التعلم وعلوم النفس المعرفية وقواعد العلوم السلوكية والتى من اهمها التدرب فى تعديل السلوك واستخدام اسلوب المكافأة والتدعيم وغيرها لتثبيت السلوكيات المرغوبة والعادات الايجابية (راجع الأعجاز السلوكى فى القرآن والسنة).

ولقد وردت النماذج السلوكية العظيمة التى قدمها الرسول (صلى الله عليه و سلم) فى مواقف الحياة المختلفة فى السنة وفى تراثنا الدينى .. وجميعها تحتاج الى إعادة دراستها وعمل نوعاً من الحفريات السلوكية التى تهتم بتحليل ودراسة السلوك ومهاراته ولاتتوقف عند النص اللفظى او التعاليم والحكم اللفظية المرسلة بمعنى أن لا يقتصر اهتمامنا على الحديث والفاظه –رغم اهميته البالغة– بل على السلوكيات والتصرفات بمهاراتها وخطوات ممارستها تبعاً لكل الظروف المحيطة بها .. وهناك العديد من اساليب تعلم السلوكيات المختلفة وتثبيتها والاستفادة منها مثل التعلم عن طريق النمذجة (التعلم من النماذج الضمنية) والتكرار والمحاكاه واساليب الضبط الذاتى وغيرها..

ولقد قدم الرسول صلى الله عليه وسلم نماذج عملية حية ذات طبيعة تعليمية تسمى فى علم النفس بالنماذج الضمنية وتعتبر احد اساليب تعديل السلوك فى علم النفس الحديث .

ولا شك أن العديد من الدراسات والأبحاث التجريبية الحديثة تؤكد أن سلوك الإنسان لا يتغير بمجرد الاستبصار أو العلم بسبب المشكلة كما كان يعتقد فرويد ومدارس علم النفس التقليدية .

وأن التوجيه والنصح والوعظ او التعاليم المرسلة .رغم اهميتها . لا تكفي لتعديل السلوك وتثبيت السمات الأساليب العصرية التطبيقية ، فتغير السلوك شئ صعب واكتساب بعض السمات والعادات أكثر صعوبة ، ولقد قدم الإسلام مجموعة

من الاساليب الفعالة في هذا المجال تتفق مع الأبحاث الحديثة ومع آراء علماء معاصرين ، فقد اشار الأمام الغزالي رحمه الله في كتابه " إحياء علوم الدين " إلى عدة اساليب وردت في تراثنا الإسلامي لتعديل السلوك واستخدم لفظ رياضة النفس ليؤكد على اهمية التدريب العملي المستمر لاكتساب وتثبيت السلوكيات المرغوبه : فعلى سبيل المثال يوضح كيفية السيطرة على الغضب وتعلم الحلم والصبر من خلال التدريب الذي يبدأ بالتكلف والإفتعال . إذا لزم الأمر . لفترة زمنية كافية مصداقا للحديث الشريف (انما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم) حتى يصبح جزءً من المنظومة العصبية والسلوكية للفرد .ويتطلب ذلك الألتزام بخطوات متدرجة تصاعدياً ، مع التقيد الصارم بنظام محكم ومتواصل .

ومن النماذج العملية التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتزكية المهارات الاجتماعية والتواصل الإجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي والصحة النفسية .. انه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام وبوجه بشوش .. وكان إذا لقى احداً من الصحابة بدأه بالمصافحة.. وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التى تحته.. وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة.. أى من النظر اليه والاهتمام به.. وكان فى كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضع.. كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكا فى وجه أص لقد كان محبوبا يلتف الناس حوله ويتعلقون به.. فصدق فيه قول العزيز الحكيم حابه.

(فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك) (وقولوا للناس حسنا) (فاعفوا واصفحوا) كما كان الرسول صلى الله عليه وسلم يردد في أكثر من موقف (تبسمك في وجه أخيك صدقة) لذلك ننصح كل شخص ان يزكى في نفسه هذه الصفات:

- ✓ أن يبتسم فى وجه الآخرين.. وهناك مقولة فى الغرب تقول "إذا اردت ان تعيش سعيداً.. فقط ابتسم فى وجه من تقابله".
- ✓ ان يكثر من القاء السلام وتحية الآخرين وان يبدأ بالمصافحة.
- ✓ ان يعطى اهتمامه لكل من يجلس إليه او يتحاور معه.

- ✓ ان يكون عطوفاً لين القلب فى تعامله مع الناس.
- ✓ ان يدرب نفسه على التسامح و الصفح والعفو باستمرار... فهى أهم مفاتيح السعادة والنجاح والصحة النفسية .

وتعتبر الاضافات العلمية والاكلينيكية التى قدمها الباحث في هذا الاتجاه .. مثل العلاج النفسي الذاتي بالقرآن .. الخلوة العلاجية والتأمل .. وما تضمنته من اساليب عملية متعددة لتعديل التفكير والسوك .. هى جهد متواضع مخلص يأمل من خلاله ان يساهم فى تخليص العلاج النفسي الديني والعلاج بالقرآن من براثن الدجل والشعوذة .. وان يقدم مجموعة مبسطة من الاساليب العلاجية العصرية النابعة من التراث الديني والثقافي والتي تناسب الشخصية العربية وتخلصها من الجمود والتمركز حول الذات والوقوع فى اخطاء التفكير والسلوك .. ولا شك ان مجتمعاتنا العربية فى أشد الحاجة الى مثل تلك الاساليب العصرية المبسطة فى زمن القلق والتشوش والحيرة .. وفى غياب الجهات التى يمكن تأخذ بيد الشباب نحو المزيد من الصحة النفسية والتفكير المنطقى والسلوك السوى ويعلمه فنون ومهارات معالجة مشكلات العصر وتحمل ضغوطه .

العلاج بتأمل ذكر الله

من خلال ابحاث ودراسات عملية واكلينيكية استمرت أكثر من أربع سنوات فى بداية التسعينات تأكد لي بصورة قاطعة التأثير المباشر لذكر الله وتأمل معاني القرآن على عمليات التفكير بدرجة يمكن الاستفادة منها فى العلاج النفسي.

وفى الغرب ظهرت فى الآونة الأخيرة عدة دراسات تؤكد دور التفكير والعوامل الذهنية المختلفة فى الاضطرابات النفسية – وهو ما ذكرناه من قبل – .. وتدحض وتفند فى نفس الوقت آراء التحليل النفسي والنظريات المماثلة التى ربطت شخصية الفرد وسلوكه بأحداث الطفولة، والعقد الجنسية واللاشعور ودرجة إشباع الغرائز .. الخ.

لقد أيدت دراسات حديثة وتجارب علماء معاصرين إمكانية تعديل أفكار ومفاهيم الفرد وسلوكه .. والتحكم فى عمليات التفكير أثناء حدوثها بالإيقاف أو طرد الأفكار غير المرغوبة ، مع غرس أفكار أو عبارات تحل محل الأفكار الانهزامية أو المرضية غير المرغوبة .

ايضا أثبتت التجارب "دولارد" و"ميللر" أن الاستجابة الانفعالية للشخص تتوقف على استخدام اللغة والاستدلال الرمزي.. وعلى المعاني الذى يقولها الفرد لنفسه ويقتنع بها .

ويرى عالم النفس "كانفر" بأن فاعلية الأنماط الرئيسية فى العلاج النفسي الحديث تعود إلى طريقة وأسلوب التفكير .. وقناعة المريض بمعاني ومعتقدات معينة.. مما يؤثر بالتالي على إدراك المريض للواقع إن كان محايداً أو يحمل فى طياته عناصر تهديد وخطر .

كما وصف "ماهونى" من كمبريدج أهمية عدد من التجارب التى ابتكرها بعض تلاميذ العالم "بافلوف" حول ارتباط الاستجابات الانفعالية للفرد بما يفكر فيه ويركز ذهنه عليه. اي أن الشخص يمكن أن يستثير نفسه انفعالياً فيشعر بالتوتر والقلق والخوف .. أو يبث الطمأنينة في نفسه بان يركز تفكيره ويردد لنفسه عبارات ومعاني تحض على ذلك.. وعلى سبيل المثال إذا ردد الشخص عبارة مثل (اننى سأنجح فى إنجاز ذلك العمل وان إرادتي قوية لا تلين) فان حالته الانفعالية والمزاجية تتحول إلى الأفضل بما يساعد على إنجاز العمل بالفعل، وينجح الجسم فى شحذ كافة قدراته البيولوجية والنفسية فى هذا الاتجاه.. بعكس إذا قال الفرد لنفسه (انني سأفشل، فأنا ضعيف الإرادة ولا أستطيع إنجاز هذا العمل).. ففي مثل تلك الحالة ينخفض أدائه وتنخفض أيضاً قدراته البيولوجية والنفسية بحيث يهزم نفسه بالفعل ويفشل حسب ما توقع.. وحسب ما أعد نفسه.

نلاحظ هنا أن التفكير والإيحاء الذاتي يحركان قدرات الفرد ..ويؤثران في توقعاته وانفعالاته وسلوكه. وعلى سبيل المثال فان الشخص المكتئب إذا أوحى لنفسه بشيء من الأمل من خلال تكرار وترديد فكره أو عبارة توحي بالتفاؤل فإن الاكتئاب يقل بصورة ملحوظة.

أى أن تغيير أو تعديل أفكار الفرد يؤدى بالتالي إلى تغيير وتعديل السلوك والانفعال.. كذلك فان كل سلوك يصاحبه افكار وانفعالات معينة .. فمثلاً إذا كان الإنسان يمارس الجنس فانه لا يستطيع أن يفكر فى شيء محزن أو مفرح بل لابد وان يوظف أفكاره وتخيلاته وانفعالاته فيما يمارسه.. وإذا كان الإنسان حزينا فلا يستطيع أن يفكر فى أمر مضحك.. لذلك فإن تعديل التفكير يترتب عليه بالتالي تعديل الانفعال والسلوك.. وانه يمكننا أن نستخدم تلك القاعدة فى العلاج .

ولقد تأكد – كما ذكرنا – إمكانية غرس وإحلال معاني وأفكار محل أخرى.. وهذا يعنى القدرة على تعديل السلوك والانفعال .. بل والنشاط العصبي والهرموني للجسم بمجرد تعديل التفكير ، مع التركيز على فكرة أو عبارة وتكرارها ، وكلما كانت الكلمات التى يرددها الفرد ذات معان سامية و مصداقية دينية راسخة – و هذا ما يحدث فى حالة ذكر الله – كلما أستطاع التحكم فى نشاطه الذهني ، وكلما كان أقدر على التخلص من الأفكار السلبية والانهزامية ومن المخاوف والواسوس المسببة للتوتر والمرض النفسي خاصة إذا صاحب تكرار وترديد هذه الأذكار تأمل لمعنى كلماتها وتخيل للأماكن المقدسة أو السماء والبحر الممتد بلا نهاية شاهداً على قدرة وعظمة الخالق .. جل جلاله.

ويجدر أن نستعرض أخطاء التفكير الشائعة التى تؤدى إلى أغلب الاضطرابات النفسية ، والتي يمكن للعلاج بتأمل ذكر الله مساعدة الشخص على طردها من الذهن أو إعاقة تأثيرها السلبي أو إيقافها أو إبدالها بأخرى ايجابية .. كالآتي:

- الأول :أخطاء متعلقة بمحتوى الأفكار والمفاهيم والمعتقدات
- الثاني: أخطاء تتعلق بأسلوب وطريقة التفكير.

أولاً: الأخطاء المتعلقة بمحتوى الأفكار والمفاهيم:

وتشمل أخطاء محتوى التفكير الكثير من المعتقدات والمفاهيم والأفكار الخاطئة ووجهات النظر غير المنطقية أو المبالغ فيها، وكذلك التصورات الخاطئة والاتجاهات المريضة التى تنتهي بهزيمة الفرد فى مواجهة مواقف الحياة المختلفة. مثل أن يعتقد الفرد أنه أفضل من الآخرين ويجب أن يحترمه الجميع، أو أن يعتقد أنه مضطهد من الجميع لأنه فقير أو من أسرة غير معروفة، أو يعتقد أن جميع النساء يجب أن يعاملن بالقسوة، أو مثل المرأة التى تعتقد أن جميع الرجال خائنين ولا أمان لهم.. الخ .

ثانياً: الأخطاء المتعلقة بأسلوب وطريقة التفكير:

- **التطرف فى الأحكام:** حيث يرى الفرد الأشياء إما سوداء أو بيضاء، وهو يكره ويحب دون توسط أو اعتدال .
- **التصلب:** ومواجهة المواقف المختلفة المتنوعة بطريقة تفكير واحدة .
- **المبالغة:** مثل المبالغة فى تفسير الموقف مما يؤدى إلى إثارة انفعالات القلق أو الخوف، وكذلك المبالغة فى تقدير الآخرين سلباً أو إيجاباً مما يؤدى إلى اضطراب العلاقة بهم .
- **التعميم:** وهو أسلوب من التفكير يؤدى تعميم الخبرات الجزئية تعميماً سلبياً مما يؤدى بالتالي إلى العديد من الأنماط المرضية خاصة الاكتئاب والفصام .
- **الثنائية والازدواجية:** وهى جزء من معاناة الشخصية المتسلطة ضيقة الأفق التى تفتقد إلى المرونة، لذا تضطر دائماً أن تمارس دوراً فى العلن وتتبنى عكسه فى الخفاء .

- التجريد الانتقائي: حيث يعزل الفرد خاصية معينة من سياقها ويؤكدها فى سياق آخر مثل الذى يؤكد على أنه غير مرغوب فيه من الجميع إذا لم يرحب به أحد الحاضرين .
- أخطاء الحكم والاستنتاج .
- الحساسية للنقد وتضخيم المواقف والأحداث .

ويؤكد أغلب الباحثين أن استمرار التفكير والتخيل بطريقة خاطئة بتحول إلى عادة مرضية يفقد معها الفرد إدراكه الموضوعي للواقع وتقييمه الصحيح للذات، وإلى اعتياد المبالغات الانفعالية مع توقع الخطر من مثيرات لا تتضمن أى تهديد للذات، وينتج عن تبنى أساليب التفكير الخاطئة هذه انفعالات ومشاعر سلبية عديدة (كالخوف والتوتر والحزن)

وأخطاء التفكير المذكورة إذا تزايدت تسببت فى تشويه صورة الذات والواقع وحركت وجدان الفرد وانفعالاته وسلوكه فى الاتجاه المرضى .. وإذا أستمر هذا التزايد فى تشويه وتحريف الواقع تحولت هذه الأفكار إلى ضلالات وهذاءات يصعب مناقشتها أو تعديلها بالمنطق .

ومن العوامل التى تساعد على تحول أخطاء التفكير إلى أعراض مرضية التربية التى تعتمد على التمركز حول الذات والعجز عن فهم الآخر والتعاطف معه، وما يترتب على ذلك من ريبة وشك وسوء تفسير كل موقف يتفاعل فيه الفرد مع الآخرين .

وأسلوب " العلاج بتأمل ذكر الله" .. تقوم فكرته على تدريب المريض أو صاحب المشكلة على التحكم فى عمليات التفكير وتنمية قدراته على طرد وإيقاف الأفكار الهدامة السلبية ، بغرس آيات القرآن والأذكار لتحل محل أو تطرد أو توقف الافكار المرضية السلبية، وذلك فى جو يسمح بالتأمل الذهني والتخيل الإيجابي والتحكم فى درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة .

وقد رأينا كيف أن العديد من مدارس العلاج النفسي الناجحة والمنتشرة في العالم الآن تضع برنامجا تهدف إلى علاج الفرد من خلال تعديل تفكيره وتنمية قدرته على الضبط الذاتي وإيقاف سلسلة الأفكار الاقتحامية السلبية التى تثير مراكز الانفعال، بالاستعانة بعدة طرق مثل تكرار عبارات تساعد على الإيحاء الذاتي أو كأن يقوم المريض بتوجيه انتباهه لمثير آخر.. وهكذا .

ولقد قمت بتدريب أعداد من المرضى وأصحاب المشاكل النفسية على التحكم فى أذهانهم وطرد الأفكار الانهزامية الحزينة أو المخيفة وإيقاف الوساوس المزعجة من خلال تأمل ذكر الله.. اى ترديد وتكرار الآيات والأذكار والشخص فى حالة تأمل واستغراق ذهني عميق يساعد على غرس معاني ذكر الله ويشبع العقل بكل كلمة تذكر الله وقدرته على المساعدة والعون، بل ويشبع العقل إلى حد تعطيل كل الدوائر الذهنية الأخرى المحملة بأفكار وتصورات سلبية هدامة .

ولقد أكد ظهور موجات الفا فى تخطيط الدماغ لبعض المرضى الذين مارسوا العلاج النفسي الذاتي بالقرآن مع التغيرات الايجابية الأخرى مثل انخفاض سرعة التنفس وضغط الدم وتناقص سرعة ضربات القلب إلى فعالية هذا الأسلوب العلاجي نفسيا بيولوجيا. إلا ان هذا الجانب التجريبي قد توقف لعدم توافر الإمكانيات .

خطوات استخدام أسلوب تأمل ذكر الله:

يجب أن يتبع الفرد الخطوات التالية التي تساعد على التهيؤ والتأمل الذهني للتأثير الفعال على درجة الوعي وعمليات التفكير حتى يتمكن من إيقاف وطرد الأفكار والتصورات السلبية والتخلص منها، ويفضل البدء بتسجيل الانفعالات والأفكار فى الجدول التالي قبل ممارسة التدريب .. وان يتبع الخطوات التالية:

- ✓ أن يمارسه فى مكان هادئ .. مريح.. خال من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه .

- ✓ أن يمارسه وهو جالس على مقعد مريح منتصب الظهر.. ويفضل أن تتكرر الممارسة فى نفس المكان. — أن يجعل الضوء خافت نوعاً .. وجو الحجرة معتدل الحرارة .
- ✓ أن يضع ساعة أو منبه أمامه .
- ✓ يمكن استخدام بخور خفيف إذا أراد الشخص ذلك .
- ✓ أن يفصل الحرارة عن التليفون .
- ✓ أن يرتدى ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنه من الاسترخاء .
- ✓ أن يتنفس بانتظام وعمق وبطء.. وأن يلاحظ تنفسه الهادئ العميق .
- ✓ أن يغلق عينيه خاصة خلال الدقائق الخمس الأولى على أن تتجه العين وهى مغلقة إلى الأمام ويمكن إن يفتحها بعد ذلك مع تركيز النظر على هدف ثابت لا يثير الانتباه .
- ✓ أن يمنع العقل من الشرود والتفكير فى أى موضوع أو مشكلة.. بان يركز فى البداية على ملاحظة جسده المسترخي وأنفاسه المنتظمة ..والهواء يدخل ويخرج من انفه ورئتيه ببطء وعمق .
- ✓ بعد ذلك يبدأ فى ترديد وتكرار كلمات "ذكر الله" او تكرار ايات قصيرة أو آية الكرسي بعمق بحيث يتردد صداها فى أركان نفسه وكيانه.. وأن يشبع عقله بها وان يطرد من ذهنه اى فكرة أخرى فور ظهورها فى حيز الوعي.. ولا يعطى ذهنه أو تفكيره اى فرصة للشرود بعيداً.. وان يكون على يقين بأنه يقوم بطرد الأفكار السلبية السيئة من ذهنه الآن مستعينا بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة .
- ✓ يستمر هذا التدريب من 10 – 30 دقيقة او اكثر .

ولقد نجح بعض المرضى فى الاكتفاء باستخدام بعض خطوات هذا الأسلوب وهذا الأمر ممكن خاصة إذا كان الشخص ليس لديه الصبر او القدرة على الكتابة والمتابعة .

وذكر الله – كما ورد فى العديد من معاجم الألفاظ والتفسيرات – هو " إقرار باللسان، وتصديق بالقلب"، أي انه ترديد وتكرار مع تركيز ذهني يوقظ المشاعر ويحرك القلب، وبالتالي يمكن أن يؤثر فى محتوى وتيار التفكير ويساعد في إيقاف وطرد الأفكار والتصورات المشوهة والانهزامية المسببة للمرض والاضطراب النفسي وهذا ما تأكد لنا من خلال تجريب إكلينيكي وعملي تم على مدار سنوات من البحث والدراسة .

وفى فضيلة الذكر وردت العديد من الآيات الكريمة مثل:

- (الا بذكر الله تطمئن القلوب) (سورة الرعد 28)
- (فاذكروني اذكركم)(سورة البقرة152)
- (اذكروا الله ذكراً كثيراً)(سورة الأحزاب41)
- (فاذكروا الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبكم)(سورة النساء103)

وتأمل معاني ذكر الله – كما ذكرنا – هو ان تركيز الإنسان لا يجب ان ينحصر فى الترديد الآلي بالتكرار وانما التركيز المتأمل فى معنى كل كلمة وكل لفظ يصف قدرات الله عز وجل اى أن يشعر الإنسان بكل كيانه بدلالة واهمية كل لفظ يردده عن الله سبحانه وتعالى، فذكر الله يرتبط على الدوام بحضور القلب والمشاعر، أما الذكر باللسان والقلب لاه أى أن ذهن الفرد مشغول بهموم ومشاكل الحياة وبدون تركيز وتأمل فهو قليل الجدوى .

وذكر الله يتضمن ترديد عبارات " سبحان الله "، " الله اكبر "، " لا اله إلا الله " " الحمد لله "، " اعوذ بالله من الشيطان الرجيم "، " اعوذ بالله من الخبث والخبائث ".. الخ أو ذكر نعم الله ومحبته والشوق إليه كذلك ذكر أسماء الله الحسنى وترديدها .

وفى حالات أخرى تمت الاستعانة بقراءة المعوذتين أو آية الكرسي عدة مرات لإيقاف وطرد الأفكار والوساوس غير المرغوبة بنجاح أو التعوذ بالله من الشيطان ومن الخبث والخبائث .

ومن حديث معاذ بن جبل قال: "آخر كلمة فارقت عليها رسول الله – صلى الله عليه وسلم ، قلت: " يا رسول الله أخبرني بأحب الأعمال إلى الله عز وجل "، قال: " أن تموت ولسانك رطب بذكر الله عز وجل " .

ومن الأذكار التى وردت عن الرسول – صلى الله عليه وسلم – ما يلي:

- " أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق " .رواه مسلم .
- " بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شيء فى الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم " .
- " اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام " .
- " لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير " .
- " لا حول ولا قوة إلا بالله " .

أما نص آية الكرسي وهى الآية رقم 255 من سورة البقرة فهو: "الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السماوات وما في الأرض من ذا الذي يشفع عنده إلا بأذنه يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما شاء وسع كرسيه السماوات والأرض ولا يؤده حفظهما وهو العلي العظيم " صدق الله العظيم ".

ويستخدم هذا الأسلوب فى إيقاف وطرد المخاوف والمفاهيم والتصورات والأفكار السلبية المخيفة او المتشائمة أو الانهزامية التى تتسبب فى إثارة مراكز الانفعال بدرجة تؤدى إلى التوتر أو القلق أو الاكتئاب أو الوسواس القهري .. وغيرها .

كذلك فقد تكون الافكار السلبية غير واضحة فى ذهن الفرد .. فقد تظهر فى حيز الوعي على شكل تصورات أو تخيلات مخيفة او مزعجه او على صورة توقعات مقبضه غير مكتملة الملامح والتفاصيل. وللتخلص من جميع تلك العوامل

الذهنية من أفكار وتوقعات وتصورات غير مرغوبة.. نستخدم أسلوب تأمل ذكر الله تبعا للخطوات المذكورة مصحوبا باستخدام الجدول الذى ينظم استخدام هذا الأسلوب ويزيد من فعاليته إلى جانب ما يكتسبه الفرد من أستبصار ووعى بالانفعالات والأفكار السلبية التى يعانى منها .

هذا إلى جانب الارتباط الشرطي الذى يحصله الفرد عندما يلاحظ ويقيم درجة التحسن كل مرة من تأمله لذكر الله .علما بان بعض المرضى كانوا يفضلون استخدام الأسلوب بدون إتباع خطواته وبدون كتابة الملاحظات فى جداول لأسباب تتعلق بهم.. وقد حققوا رغم ذلك نتائج طيبة ولكن درجتها ومدة استمراريتها كانت اقصر نوعاً من هؤلاء الذين استخدموا الجداول بانتظام واتبعوا الخطوات المذكورة .

وخطوات استخدام الجدول كالآتي:

- يمكن استخدام الجدول فى اى وقت من اليوم وان كان يفضل أن يكون عقب شعور الفرد بانفعالات او أفكار سلبية غير مرغوبة.. كما يستخدم قبل ممارسة جلسة العلاج بتأمل ذكر الله حسب الخطوات المذكورة من قبل .
- تستخدم الخانة الأولى لتحديد اليوم والتاريخ والوقت .
- تستخدم الخانتين الثانية والثالثة لتحديد الانفعالات السلبية والأفكار الانهزامية ودرجة شدتهما (من صفر إلى 10 درجات) .
- الخانات السابقة يتم تسجيل البيانات الخاصة بها قبل بدء جلسة العلاج بتامل ذكر الله .
- الخانة الرابعة يسجل الفرد فيها نص الأيات أو الأذكار التى رددها والمدة التى استغرقها، علما بأن البعض يحتاج لفترة تزيد عن النصف ساعة .
- الخانة الخامسة والأخيرة تستخدم بعد انتهاء الجلسة ويسجل الفرد فيها مقدار انخفاض حدة الانفعالات التى كان يعانى منها قبل جلسة العلاج (من صفر إلى 10 درجات).

- يستخدم هذا الجدول بعد استخدام أسلوب الاستبصار بملاحظة الذات بأسبوعين . كما يمكن البدء باستخدام أسلوب تأمل ذكر الله مباشرة. ولمدة لا تقل عن ثلاثة شهور .

أما عن شدة الصوت فإن مريض الاكتئاب والحزن يحتاج أن يردد الأذكار أو الآيات المختارة بصوت قوي ومرتفع نوعاً ينبه جهازه العصبي ودافعيته وحماسه .

أما مريض القلق والتوتر والخوف فإنه يحتاج للترديد بصوت بطيء عميق هادئ.. مع إيقاع منتظم واثق يؤكد من خلاله ذاته وثقته بالله وبنفسه .

وإذا كان الفرد ممن يستطيعون التحكم فى درجة الانتباه والتركيز لما يردده من آيات أو أذكار فانه يستطيع ممارسة العلاج بتأمل ذكر الله فى أى مكان و بدون التقيد بالخطوات المذكورة.. ولكن ليس أثناء قيادة السيارات أو الوقوف أمام آلات أو أجهزة تتطلب الانتباه والتركيز.

الخلوة العلاجية والتأمل

تزداد حاجة الناس في هذا العصر إلى طرق وأساليب سهلة ومبسطة نابعة من البيئة والتراث يمكن اللجوء إليها عند الشعور بالتوتر والقلق والإحباط، وعند مواجهة الضغوط والمشكلات التى تحتاج إلى الاسترخاء والهدوء وإعادة تنظيم التفكير .. بل وإعادة برمجة العقل حتى يصل الفرد إلى إعادة صياغة وترتيب أفكاره واهدافه ، وأيضا إلى تخلصه من الاضطرابات النفسية والانفعالات السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة ومشاعر الإحباط والفشل واختلال التوازن والقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي.

ولاشك أن كل إنسان يحتاج – من وقت لآخر – أن يخلو بنفسه ويبتعد قليلاً عن صخب الحياة ومشاكلها ليفكر بهدوء ويعيد تنظيم عالمه الداخلي، وتفحص وتقييم أفكاره وخبراته والمواقف التى تعرض لها ثم يحدد لنفسه خطة عمل ويتخذ القرارات ويحدد لنفسه الخطوات..

والخلوة العلاجية تتضمن تدريب الشخص على التخلص من الأفكار السلبية الانهزامية المعوقة والمخاوف والوساوس المزعجة والمواقف والذكريات المؤلمة ، بحيث يصل إلى درجة أن يأمر ذهنه بالتوقف فوراً عن التفكير فى هذه الأفكار السلبية أو أن يطردها من ذهنه ويحل محلها أفكاراً إيجابية تشحن طاقاته النفسية وتحفزها للانطلاق من جديد فى الاتجاه الصحي السليم وتكمله مشوار الحياة بعزيمة وإرادة لا تلين .

والخلوة العلاجية أسلوب علاجي نابع من ميراثنا الديني والثقافي وقد اثبت فعاليته بل وتفوقه على أساليب العلاج النفسي الأخرى المستوردة من الغرب والتي تخفي في ثناياها مفاهيم وأفكار لا تتناسب مع طبيعة وظروف الشخصية العربية.

لقد كان الهدف من استخدام أسلوب الخلوة العلاجية هو تحويل النصائح والمواعظ والأفكار الايجابية إلى أفكار نشطة وفعالة بغرسها فى الذهن عن طريق التأمل والتكرار فى حالة من التركيز الذهني العالي وفى جو من الهدوء والاسترخاء يسمح بتحويل هذه المنظومات الأخلاقية والصياغات اللفظية إلى مفاهيم ومعتقدات تدفع الفرد دائماً إلى السلوك المرغوب .

ولقد تأكد من خلال عدد من الدراسات التى قدمتها على مدار سنوات طويلة أن الخلوة العلاجية تفوق على أسلوب التأمل المتسامي Transcendental Meditation ، وأسلوب البرمجة العصبية اللغوية NLP التى تنتشر فى الغرب حالياً بصورة ملفته للنظر .. وأن نتائجها أقوى وأعمق .

ولقد لاحظت أيضا أن الشخص الذى يعانى من مشكلات أو أمراض نفسية لا يستطيع فى كثير من الحالات الاستفادة من أساليب العلاج الغربية التى تعتمد على حث المريض وتحريضه على الحرية الجنسية على أساس أنها من أهم أسس الصحة النفسية فى المفاهيم الغربية. وذلك بالطبع دون مراعاة لظروف النشأة الدينية والاجتماعية ومنظومة القيم والمفاهيم التى تحكم سلوك المريض الشرقي ، ولذلك فقد نتج عن هذه الأساليب العديد من المضاعفات والانتكاسات لكثير من

المرضى الذين يعالجون بها ، ولقد عالجت عشرات الحالات التى تدهورت وأصيبت بأعراض وانتكاسات حادة نتيجة علاجها بأساليب وطرق غير مناسبة.. ومما زاد الطين بله وجود عدد من المعالجين بهذه الأساليب من غير المتخصصين وممن تلقوا دورات أو تدريبات قصيرة المدى لا تتعدى فى بعض الأحيان أيام أو أسابيع محدودة .

.. ويمثل الحوار الذاتي أهمية قصوى فى الخلوة العلاجية حيث يعتبر تعديل الحوار الذاتي – ما يقوله الشخص لنفسه – إلى جمل ايجابية حماسية متفائلة من أهم خطوات الخلوة العلاجية حيث يقوم الفرد ببناء وتصميم هذه الجمل والعبارات الايجابية الصحية ويكررها بتركيز ذهني عالي ويجعلها تحل محل الجمل والعبارات السلبية التى يقولها لنفسه ، والتي تتسبب فى التوتر الاكتئاب وهزيمة الذات .

ولا شك أن الخلوة والتأمل هي من الخصائص المميزة للشخصية العربية، وأن الاعتماد على الرعي والزراعة قد أتاح الفرصة للتأمل والانطلاق بالخيال فى اماكن رحبة متسعة لا يقوم النشاط الإنساني فيها على التحديد والضبط والدقة الشديدة التى تتميز بها المجتمعات الصناعية، ولقد أدركت المجتمعات الغربية أهمية تنمية القدرة على التأمل ودوره فى الصحة النفسية بل وفعاليته فى العلاج النفسي .

إن الخلوة تحقق للشخص العربي فرصة سانحة بالاسترخاء الذهني والجسدي الذى يحتاجه فى ظل ظروف وضغوط هذا العصر وهى أيضا فرصة للتدريب على الضبط الذاتي لطرد الافكار السلبية والانهزامية وغرس الافكار الايجابية وإعادة تقييم سلوكياته ومتابعة التدريب عليها وهى فى النهاية يمكن أن ينظر إليها على أنها أسلوب سهل يناسب الشخصية العربية ويساعدها على تثبيت وغرس منظومة القيم والأخلاقيات وتحويلها إلى أنماط سلوكية وعادات راسخة، ولا اعتقد أن هناك وسيلة أخرى فى ظل التشتت الذى تمليه علينا الفضائيات والثقافات والعادات المثيرة والمبهرة التى تخترق حياتنا من كل اتجاه يمكن أن تقوم بتحويل النسق الوعظي والتعليمات الخطابية والحكم البلاغية إلى سلوكيات

عملية إلا من خلال التدريب على إعادة برمجة العقل والتأمل بأسلوب الخلوة العلاجية وهي في النهاية محاولة لتحويل الثقافة العربية التقليدية بازدواجياتها وما تسببه من صراعات نفسية تستهلك طاقات الفرد فقط في حدود الخطابة والهتاف بمكارم الأخلاق لحظات الحماس ثم تبخر هذه الشعارات الانفعالية بعد لحظات ونسيانها .

أما عن مفهوم الخلوة في التراث الديني فهو يشمل العديد من المفاهيم والمعاني منها ترك مشاغل الدنيا والتفرغ لذكر الله ومناجاته وأن يخلو الإنسان بنفسه لكي يتأمل عالمه الداخلي ولكي يتعبد ويحاسب نفسه على أخطائها .. ولكي يزيد نفسه صقلاً وصفاء.

ولقد نصح الرسول – صلى الله عليه وسلام – عقبة بن عامر رضي الله عنه بالخلوة .. قائلاً : "امسك عليك لسانك، وليسعك بيتك.." (رواه أبو داود والترمذي).

فوائد الخلوة...

ولقد رأى العديد من علماء وفقهاء الإسلام أن في الخلوة فوائد ومميزات كثيرة منها:

- ✓ تجنب آفات اللسان وعثراته الكثيرة ، وقد جاء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم : "رحم الله عبداً سكت فسلم أو تكلم فغنم" .
- ✓ البعد عن الرياء والمداهنة .. والزهد في الدنيا .. والتخلق بالأخلاق الحميدة.
- ✓ تفقد أحوال النفس.
- ✓ حفظ البصر .. وتجنب النظر إلى ما حرم الله النظر إليه.
- ✓ التفرغ للذكر.. ويروى عن سيدنا معاذ بن جبل . رضي الله عنه – انه قال : "كلم الناس قليلاً ، وكلم ربك تعالى كثيراً ، لعل قلبك يرى الله تعالى.."

- ✓ تهذيب الأخلاق .. والبعد عن قسوة القلب .وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا تكثروا الكلام بغير ذكر الله ، فإن كثرة الكلام بغير ذكر الله قسوة للقلب ، وأن أبعد الناس من الله تعالى القلب القاسي " . (رواه الترمذي والبيهقي)
- ✓ التمكن من عبادة التفكر والاعتبار .. وقد وصف الإمام الغزالي حالة من التفكر فوق مستوى الوعي العادي واليقظة !!.. يستطيع المرء أن يدرك فيها مالا يدركه العقل وحواسه في الحالات العادية .
- ✓ لذة المناجاة .. حيث يقول الإمام "الغزالي" في موسوعته "إحياء علوم الدين" عن آراء بعض الأولياء والصالحين : "أنه ليس في الدنيا وقت يشبه نعيم أهل الجنة إلا ما يجده أهل المناجاة في قلوبهم بالليل من حلاوة المناجاة" .. وقال بعضهم أيضاً .. : " لذة المناجاة ليست من الدنيا ، وإنما هي من الجنة أظهرها الله تعالى لأوليائه ، لا يجدها سواهم" .
- ✓ محاسبة النفس ومعاتبتها .. قال تعالى : "يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد" (سورة الحشر 18) .. وهذه إشارة واضحة إلى ضرورة محاسبة النفس على ما مضى من أعمال .. وان يلوم الإنسان نفسه إذا أخطأت .. وأن يذكرها بطريق الصواب والهداية: "وذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين" (سورة الذاريات 55).

وهكذا .. فإن الخلوة تتيح للإنسان الابتعاد المؤقت عن عالم الضوضاء والهرج والمرج إلى واحة الخلوة بهدوئها وما تمنحه إياه من صفاء ذهني ونفسي يجعله يرى بوضوح حقيقة وأسباب مشاكله وهمومه .. ويرتب أفكاره وخططه وأهدافه .. ويشحن قواه المعنوية .. ويشحذ همته وشجاعته لمواجهة الصعوبات .. واستعادة عزيمته ومضاعفة ثقته بنفسه. إضافة إلى تجديد صلته بربه وتوثيقها .. وإدراك أن ضغوط الحياة ومشاكلها لا تستحق كل هذا العناء وأن الإنسان يستطيع أن ينجو منها عندما يريد إذا دخل إلى واحة الخلوة وأطلق العنان لخياله وتأملاته.

والخلوة بما تحتويه من تأمل وتخيل وحوار ذاتي – وجميعها عوامل فكرية – تساعد علي تعديل انفعالات الفرد وسلوكه.

ولقد ثبت بالعديد من الأدلة التجريبية والإكلينيكية أن العوامل الفكرية التى تشمل التفكير والتخيل والتصور والاستنتاج والتوقع تتصل وتؤثر فوراً على مراكز الانفعال بالدماغ التى تفرز بالتالي عدداً من الهرمونات والمواد الناقلة العصبية المسببة للتوتر والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له.

ومن هرمونات التوتر المعروفة هرمون الأدرينالين الذى يؤدى إفرازه إلى توتر العضلات وخفقان القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس، واتساع حدقة العين، ونقل كميات كبيرة من السكر من الكبد إلى الدم حتى تتوفر الطاقة والوقود للمعركة التى استعد لها الجسد بأمر من مراكز الانفعال تحت تأثير العوامل الفكرية المخيفة والمهددة، ويصاحب هذه التغيرات أيضًا تعطل عمليات الهضم واضطراب إفراز العصارات المعدية والمعوية.

كما تساعد الخلوة العلاجية الشخص على التدريب على ضبط الانتباه والتحكم فيه.. وبتكرار ممارسة جلسات الخلوة يكتسب الفرد قدرة أكبر على طرد الأفكار الهدامة وتحويل انتباهه وتركيزه إلى شئ آخر مضاد يحقق له الطمأنينة والهدوء والسكينة مثل ذكر الله أو الدعاء.

وبعد فترة من ممارسة الخلوة يشعر الشخص بسهولة التخلي عن التفكير السلبي والاندماج القهري فى الأفكار والمواقف المؤلمة كذلك يفيد ذلك التدريب الشخص على التحكم فى درجة التهيؤ الذهني.. بالتركيز على موضوع إيجابي مرغوب بوضعه فى بؤرة الوعي والشعور مع استخدام التكرار والترديد بأسلوب يماثل التسميع الذاتي الذى يستخدمه الطلاب لإبقاء معلومة معينة فى حالة نشطة فى الذاكرة. ويرى بعض علماء النفس أن أصحاب القدرات والمهارات الفائقة يحققون قدراتهم الخارقة بتكرار تركيز الانتباه والتهيؤ الذهني وحصر التفكير فيما يريد ذلك الشخص إنجازه.

تبدأ جلسة الخلوة العلاجية بإعداد وتجهيز المكان الملائم .. والذي يجب أن يتصف بالهدوء وعدم وجود ما يشتت الانتباه من ضوضاء أو أصوات أجهزة تليفزيون أو مذياع وخلافه .. وأن يوجد في هذا المكان مقعد مريح.. ومنضدة.. وساعة لتحديد الوقت.. ودفتر أو أوراق وقلم لتسجيل الأفكار والملاحظات.. ويفضل إغلاق جرس التليفون .

كما يجب أن يكون المكان مريحاً نظيفاً.. ويمكن تزويد المكان ببعض الزهور أو النباتات.

ومدة جلسة الخلوة 30 دقيقة.. يوميا أو 3 مرات أسبوعيًا ويقسم وقت الجلسة على خطواتها الثلاث بحيث تستغرق كل خطوة حوالي 10 دقائق تقريبًا.. ولكي يحقق الفرد التحسن المرغوب والتغير الإيجابي الذي يبقى لفترات طويلة يجب أن يمارس الخلوة العلاجية لمدة 3 شهور على الأقل. ولا تتعارض جلسة الخلوة العلاجية مع تناول العقاقير المهدئة أو المضادة للقلق أو الاكتئاب إلا إذا كان الشخص فى حالة تهدئه زائدة بسبب تلك العقاقير.

ويجب أن نشير إلى أن جلسة الخلوة يمكن أن تؤدى أيضًا إلى نتائج طيبة إذا لم تتوافر هذه الشروط جميعًا.. بل أن البعض استطاع أن يحقق فائدة جيدة من ممارسة الخطوة الأولى فقط من خطوات الخلوة وفى وقت أقل من نصف الوقت المذكور.

ويمكن إيجاز خطوات الخلوة العلاجية كالآتي:

1) الخطوة الأولى: " الخروج من الدوامة " تهدف هذه الخطوة إلى:

أ. الخروج الفوري من التوتر والقلق والانفعالات غير المرغوبة بالاسترخاء والتنفس العميق ببطء.. ولمدة خمس دقائق تقريباً.

ب. الخروج أيضًا من لعبة تبديد وإهدار الطاقات النفسية والذهنية بأن يصدر الشخص الأوامر لعقله ومخيلته بطرد جميع الأفكار الانهزامية السلبية وأن يطرد أيضا وبحزم أى تخيل أو تصور مكروه أو مزعج أو مخيف.

ج. إصدار أوامر للعقل بالتسامح والعفو (مع تكرار الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة التى تدعو لذلك).

2) الخطوة الثانية : " التأمل والتشبع بالرضا " تهدف هذه الخطوة إلى:

أ. ان يتأمل الإنسان ويستعرض النعم التي وهبه الله إياها.. وأن يستخدم مخيلته وذاكرته فى اجترار واستعراض هذه النعم.

ب. ان يكرر وهو يستعرض هذه النعم وما حققه من إنجازات – مهما كانت ضئيلة ومحدود – عبارة "الحمد لله .. الحمد لله".

3) الخطوة الثالثة: " شحن وتوجيه الإرادة " وتهدف هذه الخطوة إلى:

أ. تعديل الحوار الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه أثناء الخلوة بحيث يصيغ جملاً وعبارات حماسية وإيجابية تغرس فى نفسه الحماس والعزيمة والأمل.

ب. إعادة صياغة الأهداف وخطوات تحقيقها... ويمكن أن يسجل الهدف المراد تحقيقه فى ورقة متابعة يحتفظ بها الشخص كنموذج لخطة عمل مبسطة تجعله يركز دائمًا على هدفه ويتجنب التشتت في المشاكل والمشاغل الجانبية وأن يراعى التدرج والاستمرارية بصبر لتحقيق ذلك الهدف وان يستعين بالدعاء وطلب العون والمدد من الله تعالى.

ج. كذلك فان الخلوة العلاجية تمثل فرصة لمناجاة الخالق سبحانه وتعالى وتأمل آيات كتابه العظيم وأحاديث رسوله الكريم.

وتمهد كل خطوة من هذه الخطوات الطريق للخطوة التالية.. فالخطوة الأولى تخفض درجة التوتر والقلق والانفعالات غير المرغوبة فتسمح للذهن بالتأمل وغرس الشعور بالرضا.. والذي يؤدى بالتالي إلى مزيد من التحرر من الشحنات الانفعالية.. فتتحسن القدرات الذهنية وتزداد القدرة على التركيز والأداء الذهني والحماس والدافعية مما يضاعف من القدرة والإرادة لإنجاز الأهداف المرغوبة.

وتعتمد ممارسة خطوات الخلوة بالتفصيل على حالة الشخص وظروفه المختلفة لذلك تختلف الخطوات من حالة إلى أخرى.

أسلوب التشبع بالرضا

التشبع بالرضا يشمل رضا الشخص عن قدراته وصورته وهيئته وإمكانياته التى منحها الله لكي يصل الشخص لذلك الشعور الجميل له بالرضا والسكينة عليه أن يركز تفكيره وخياله فى استعراض وتأمل النعم التي أنعم الله بها عليه من الصحة والستر والمال والولد. وأن يحمد الله على ما أعطاه إياه من حواس وملكات ونعم وقدرات لا تقدر بمال ولا يمكن تعويضها بكنوز الدنيا وما فيها .. كذلك عليه أن يستعرض ما حققه من نجاح (مهما كان محدودًا) وما استطاع أن يقدمه ويتلقاه من حب وعطف من أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء والجيران. وأن يكرر باستخدام ذهنه ومخيلته عبارة "الحمد لله" باستغراق ذهني واندماج متجرد من نهم الرغبات والشهوات الزائلة.

ولقد حقق هذا الأسلوب البسيط – حتى عند استخدامه بمفرده – زوال التوتر والقلق والشعور بالسلام والرضا والطمأنينة لعشرات ممن كانوا يعانون من قلق الصراع الدامي لتحقيق الرغبات والطموحات .. بل استطاع عدد من المرضى الذين كانوا يعانون من الأرق والكوابيس المزعجة المخيفة أن يستمتعوا بنوم هادئ عميق عند ممارسة هذا الأسلوب قبل النوم مباشرة. وبالطبع.. يكتمل الشعور بالرضا إذا اقترن أيضا بالدعاء والذكر وطلب العون والمدد من القوي المعين سبحانه وتعالى.

والتشبع بالرضا يشمل أيضًا رضا الشخص عن قدراته وصورته وهيئته وإمكانياته التى منحها الله له.. وأتذكر شابًا فشل فى الارتباط والزواج عدة مرات بسبب شعوره بقبح شكله مما كان يثير لديه الشعور الشديد بالنقص والخجل والارتباك .. وباستعراض تاريخه الشخصي وخبر‍اته السابقة اتضح أنه كان مقبولاً من أكثر من فتاة ولكن زواجه لم يكتمل بإحداهن لأسباب مادية فطلبت منه أن يسجل هذه الخبرات الإيجابية وأن يجعلها حيه في ذهنه ويركز تفكيره فيها ويرددها لنفسه كلما شعر بقبح شكله أو كلما حدث موقف يوحي إليه بذلك.. ولقد تم تدريبه فى جلسات الخلوة على التركيز على هذا الموضوع في الخطوة الثانية.. ورغم أن هذه الأفكار كانت تسيطر على ذهنه بإلحاح إلا أنه استطاع بعد عدة شهور التخلص منها ..ومن المشاعر والانفعالات السلبية التى تعقبها.

وللاستفادة العملية من هذا الأسلوب يمكن للشخص أن يمارس الخطوات التالية أثناء جلسة الخلوة العلاجية كالآتي:

أن يتأمل الإنسان ويستعرض النعم التى وهبه الله إياها .. وأن يستخدم مخيلته وذاكرته فى اجترار واستعراض هذه النعم أ ن يكرر وهو يستعرض هذه النعم وما حققه من إنجازات – مهما "كانت ضئيلة ومحدودة – عبارة "الحمد لله .. الحمد لله.

التسامح .... علاج نفسي سريع المفعول

ثبت علمياً أن من أهم صفات الشخصيات المضطربة والتي تعاني من القلق المزمن هو أنها لا تعرف التسامح .. ولم تجرب لذة العفو ونسيان الإساءة.

ولقد ضرب رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ عشرات الأمثلة على التسامح والعفو، وعلى نفس الدرب سار الصحابة رضوان الله عليهم .. قال الله تعالى:"خذ العفو وأمر بالمعروف وأعرض عن الجاهلين" (الأعراف 199).

وقال تعالى: "وإن تعفو أقرب للتقوى" ..

وقال صلى الله عليه وسلم: " أفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة أن تصل من قطعك وتعطي من حرمك وتعفو عمن ظلمك".

أنت أيضاً تستطيع أن تدرب نفسك على العفو والتسامح بتكرار هذه الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة في السيطرة على الغضب وغرسها في ذهنك والاستعانة بها خلال جلسات الخلوة، بل وأن تسجلها وتحتفظ بها في ورقة في دفترك أو في حافظة نقودك لتعود إليها كل فترة وتستعين بها في إطفاء نار الغضب التي تنشأ نتيجة العديد من الأسباب. في عصرنا هذا. مثل الزحام والتنافس على لقمة العيش بل ونتيجة أسباب بسيطة ومتكررة ويومية مثل تبادل التحية بين الناس أو عدم تقديم التحية المناسبة والترحيب بالجار أو الزميل .. وما يكتنف ذلك من سوء تفسير وتأويل والاعتقاد الخاطئ بتجاهل البعض لنا أو تعمدهم عدم تقديرنا.

دراسة طبية ونفسية عن بيولوجيا الجهاز العصبي والسلوك أثناء الصوم

تحاول هذه الدراسة الإجابة عن العديد من التساؤلات التي أوردها بعض المستشرقين وبعض المشككين وهواة الجدل، في عصر ازدهار تكنولوجيا علم النفس الفسيولوجي والدراسات النفسية والبيولوجية للمخ والجهاز العصبي للإنسان حيث يسأل البعض ما هي الحكمة من الصوم وتحمل الحرمان والصيام عن أشياء حللها الله من غرائز وشهوات ورغبات بل وأحلها له طوال العام وما فائدة ذلك ؟ وتجيء عدة إجابات غير مباشرة من دراسات حديثة من الغرب نفسه.

فالشيء المدهش أن يصدر من الغرب في السنوات الأخيرة سلسلة دراسات صدر أغلبها من الولايات المتحدة الأمريكية ومراكز علمية غربية أخرى تشير إلى خطورة انفجار رغبات الناس وتضخم شهواتها وفقد قدرتهم على تقليل النهم

وكثرة الاختيارات وتعدد الاستجابات وعدم السيطرة على غريزة التملك وشهوة الرغبات.

فقد أكدت دراسات " د. كانمان " من جامعة " برنستون " الأمريكية أن عدم خفض الاختيارات والتحكم في الرغبات قد أدى بالفعل – حسب دراسته الميدانية – إلى تزايد الإحساس بالكآبة بل وظهور معدلات الاكتئاب بدرجة تتناسب عكسياً مع وفرة وكثرة الاختيارات، وأشار أن الناس لم يتعلموا طريقة للسيطرة على شهواتهم.

أما دكتور " تفيرسكي " من جامعة "ستانفورد " فقد توصل إلى نفس النتيجة، وأخيراً في عام 2004 صدرت دراسة دكتور باري شوارتز Barry Schwartz التي أكدت ارتفاع معدلات مرض الاكتئاب ومشاعر الإحباط والتعاسة نتيجة الإفراط في الاختيارات وعدم القناعة – وهذا اللفظ بدأ يدخل ضمن الاصطلاحات النفسية العلمية – وأشار أيضاً إلى أن أغلب أفراد المجتمع لا يعرفون طريقة لضبط شهواتهم وخفض نهم وشره رغباتهم.

كل هذه الدراسات وغيرها تؤكد ضرورة أن يتدرب الإنسان ولو لأسابيع محددة على هذا الأسلوب من الضبط الذاتي للشهوات وبالتالي للغرائز والانفعالات والسلوك.. أي ضرورة أن يتعلم ضبط شهواته بالصوم لفترة كافية، ولقد أدهشني تخصص مراكز طبية في الغرب للعلاج بالصوم مع التأمل المتسامي Transcendental meditation ومنها مركز شهير في السويد وآخر في البرتغال.

وتتضح حكمة الصوم وفوائده إلى جانب حكمته الدينية التي لا يستطيع بشر الوصول إلى أعماق أسرارها.. فالله سبحانه يقول في كتابه العزيز " يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ".. ثم تأتي أحاديث الرسول – صلى الله عليه وسلم – لتحدد موصفات الصوم المتكامل الذي يتصف بضبط الشهوات والصبر على الرغبات وتحمل الجوع والعطش .. أي

برنامج متكامل لتنمية قدرات الإنسان على الضبط الذاتي وإعادة برمجة الجهاز العصبي والسلوكي بلغة هذا العصر، فيقول صلى الله عليه وسلم " : ليس الصيام من الأكل والشرب وإنما الصيام من اللغو والرفث فإن سابك أحد ، أو جهل عليك، فقل إني صائم .. إني صائم).."في حديث النبي عن أبي هريرة رضي الله عنه ولقد تأكدت من خلال دراسة أكثر من عينة عشوائية من المتطوعين وأصحاب المشكلات النفسية من جوانب الإعجاز العلمي والنفسي في الصوم، وفعاليته في تعديل التفكير والسلوك والتخلص من العادات غير المرغوبة وتنمية القدرة على الضبط الذاتي.

ونوجز نقاط الإعجاز العلمي الحديثة عن الصوم في المنهج الإسلامي كالآتي:

- إن الضبط الذاتي الذي يلتزم به الصائم بيولوجيا ونفسياً وسلوكياً .. ابتداء من الامتناع عن الأكل والشرب والجماع ، وانتهاء بكف الأذى وغض البصر .. يمنحه تدريباً عالياً وقدرة جيدة على التحكم في المدخلات والمثيرات العصبية مع القدرة على خفض المؤثرات الحسية ومنعها من إثارة مراكز الانفعال لديه بدرجة ترتبط بخفض الإثارة في نشاط التكوين الشبكي في المخ .. وهذه الحالة هي درجة من الحرمان الحسي . deprivation Sensory ولقد ثبت ان تقليل المؤثرات الحسية له تأثيرات إيجابية على النشاط الذهني والقدرة على التفكير المترابط العميق والتأمل والإيحاء .. وإن الضبط الذاتي قد اتبع في أغلب الأديان وبواسطة الأنبياء والحكماء والمفكرين .. وأنه يمنح الإنسان قدرات عالية على الصفاء والحكمة والتوازن النفسي.

إن تحمل ألم الجوع والصبر عليه يحسن من مستوى مادة السيروتونين Serotonin وكذلك ما يسمى بمخدرات الألم الطبيعية التي يقوم المخ بإفرازها وهي مجموعتان تعرفان بـ :*(1)* مجموعة الأندورفينEndorphins مركب من 31 حمضاً أمينياً Amino Acids مستخلصاً من الغدة النخامية Pituitary Gland ولهذه المواد خواص في التهدئة وتسكين الألم أقوى عشرات المرات من العقاقير المخدرة والمهدئة الصناعية*(2)* مجموعة الانكفالين Enkephalins وتتركب من عدد 5 أحماض أمينية Amino Acids وتوجد

في نهايات الأعصاب . ولكي يستمر إفراز هذه المواد المهدئة والمسكنة والمزيلة لمشاعر الألم و الاكتئاب لابد أن يمر الإنسان بخبرات حرمان ونوع من ألم التحمل وأن يمتنع عن تناول المواد والعقاقير التي تثير البهجة وتخدر الألم خاصة الأفيون ومشتقاته وبعض العقاقير المخدرة الحديثة يحتاج لتعلم الصبر والإرادة إلى تدريبات وردت في كثير من دراسات علم النفس الحديثة .. ويمثل الصوم تدريباً يومياً منظماً يساعد الإنسان على تغيير أفكاره واتجاهاته وسلوكه بصورة عملية تطبيقية تشمل ضبط وتنظيم المراكز العصبية المسئولة عن تنظيم الاحتياجات البيولوجية والغرائز من طعام وجنس ، وأيضاً الدوائر العصبية والشبكات الترابطية الأحدث التي تشمل التخيل والتفكير وتوجيه السلوك.

- يساعد الصوم على حدوث تفكك نوعي في الحيل النفسية Mental Mechanisms وهي حيل وأساليب لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتشويه ومسخ الحقيقة التي لا يريد أن يقبلها أو يواجهها بصدق ، وذلك حتى يتخلص من المسئولية ومن حالة التوتر والقلق الناتجة عن رؤية الواقع الذي يهدد أمنه النفسي واحترامه لذاته .. فهي مثل الأكاذيب التي بلغت درجة التصديق والمعايشة على المستوى اللاشعوري .. وهذا الحيل النفسية أنواع متعددة مثل الكبت والإسقاط والإنكار، ولكن أكثرها مقاومة وتشويهاً للواقع ما يسمى بحيلة العقلنة Intellectualization، حيث يستخدم الفرد الفهم الخبيث غير المسئول محل الفهم الصادق الذي يحرك الإنسان لعمل الخير والإحسان. ولقد وجدت ضعف أغلب هذه الحيل المعوقة للنمو الإنساني خلال الصوم وأثناء جلسات العلاج النفسي ويحدث هذا الانهيار للحيل الدفاعية مع الصائم العادي كلما ازداد خشوعه وصدقه.. وقد لاحظت ارتباط ذلك باتساع دائرة الترابط بين التفكير الواعي والعقل الباطن بما يسمى بعملية Information processing اي إعادة تنسيق المعلومات على مستويات المخ المختلفة وهي تماثل إعادة برمجة العقل.

- يساعد الصوم على ممارسة خلوات علاجية ، وتأمل ، مما يساعد الفرد على الخروج من دوامة الصراعات اليومية والتوتر وإهدار الطاقات النفسية والذهنية، وإصدار أوامر للعقل بالتسامح والعفو
- يحدث أثناء الصيام تعديل مستمر للحوار الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه طوال اليوم من عبارات وجمل تؤثر في أفكاره وانفعالاته . ويمثل الصوم فرصة لغرس معاني وعبارات إيجابية مع الاستعانة بالأذكار والدعاء وممارسة العبادات بانتظام .. ويحدث ذلك في إطار مبادئ علم النفس الحديثة حيث يتم التعلم من خلال التكرار وإتباع قاعدة التعليم المتدرج، التعلم بالمشاركة الفعالة، وأسلوب توزيع التعلم .. كل ذلك في إطار منظومة متكاملة تسمح بإعادة برمجة حقيقية للجهاز العصبي والسلوكي .. وتعديل التفكير وتغيير العادات .. وحيث يصبح الصوم عبادة وتأمل .. وأيضاً تعديل للنفس البشرية والتخلص من الانفعالات الاضطرابات النفسية.. وإطلاق لطاقات العقل.

السيطرة على الغضب والانفعالات السلبية:

التحكم في انفعال الغضب والسيطرة على النفس من الأمور بالغة الأهمية لكي ينجح الإنسان في حياته ويستطيع أن يتوافق مع نماذج البشر على اختلاف طباعها وأخلاقها.. وأيضاً لكي يتجنب ما يسببه الغضب من اضطرابات نفسية وعضوية متعددة، ويتفادى كثرة التصادم والاحتكاك والذي يحصد بسببه خصومات وعداوات كثيرة .

ومن الذكر الذي يفيد الإنسان كثيراً في مثل تلك الحالات ويفضل تسجيله و ترديده وغرسه في الذهن باستمرار أثناء جلسات الخلوة العلاجية وبعدها .ومنه الآية الكريمة:

" ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم"

فصلت (34)

ولم أر في الحقيقة أعظم أثراً في إزالة الغضب والانفعالات المدمرة المصاحبة له من ترديد تلك الآية الكريمة وغرسها في الذهن كذلك هناك آيات أخرى لا يقل أثرها على محو الأفكار والمخاوف والانفعالات :المرتبطة بالغضب مثل:

(ولمن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور) الشورى 43

(إن الله يحب المحسنين) المائدة 13

تعديل السلوك في حالات الغضب منهج الرسول في فاعف عنهم واصفح

يتصدر الغضب وسرعة الانفعال قائمة العوامل المسببة للاضطرابات النفسية والتشوش الذهني وإهدار طاقات الناس النفسية والبدنية ، وهو أيضاً من أهم أسباب اختلال التوافق واللياقة النفسية والاجتماعية ، وهناك حقيقة لا تقبل الجدل تقول :" لا ينال العلا من كان طبعه الغضب " فالغضب لا يفرز إلا الضغينة والحقد ، وهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها . ويتفق معظم علماء النفس على أن الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي ، ولكن عندما يصبح الفرد سهل الاستثارة يغضب لأتفه الأسباب وتزداد حدة انفعالاته لفترات طويلة فانه سوف يعانى من أعراض التوتر المستمر والقلق المزمن وضعف التركيز والإعياء الذهني و البدني وفقد الرغبة فى الاستمتاع بالحياة ، مع بعض الأعراض الاكتئابيه

والغضب مثل البخار المضغوط فى إناء محكم إذا لم يجد منفذاً لخروجه فانه يصيب الفرد بمرض أو أكثر من تلك المجموعة المسماة بالأمراض النفس – جسمية مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والقولون العصبي والصداع العصبي المزمن .. الخ ، ويعبر البعض عن ذلك بأن الغضب إذا لم يخرج فسوف يستقر فى أحشائك

وللرسول (عليه السلام) منهج فعال لتعديل السلوك فى حالات الغضب يتضمن عدة طرق وأساليب ناجحة نذكر أحدها وهو يهدف إلى طرد الأفكار

الخاطئة المثيرة للانفعال أولاً بأول، بتكرار وترديد بعض الآيات الكريمة "فاعف عنهم واصفح إن الله يحب المحسنين" (المائدة 13) "ولمن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور" (الشورى 43) والحديث الشريف "الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" وأن يحاكى ويقلد الثبات والقوة النفسية والحلم في نماذج الأنماط السلوكية للرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) ومنها أنه كان يوما يمشي ومعه أنس فأدركه اعرابي فجذبه جذباً شديداً وكان عليه برد غليظ الحاشية ، قال "انس" رضي الله عنه : "حتى نظرت إلى عنق رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد اثرت فيه حاشية البرد من شدة جذبه " فقال : "يا محمد هب لي من مال الله الذي عندك " فالتفت إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وضحك ثم أمر بإعطائه ومنع الصحابة من التعرض له ، ولما أكثرت قريش إيذائه قال : "اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون" وعفا عنهم جميعاً ، تلك هي أعظم درجات القوة النفسية ودلالة اكتمال العقل وانكسار قوة الغضب وخضوعها التام للعقل والحكمة (راجع التو كيدية والقوة النفسية).

وإذا أردت التدريب على هذا المنهج عليك في نهاية كل يوم ان تجلس في خلوة علاجية مسترخياً على مقعد مريح وأن تأمر ذهنك بطرد كل الأفكار السلبية والهموم وأن تتأمل منهج الرسول الذي ذكرناه والمواقف العملية المثيرة للغضب التي تعرضت لها ومدى نجاحك في تطبيق وتقليد هذا المنهج في معالجتها .. وأن تتابع ذلك وتسجله في مفكرتك الخاصة يومياً لمدة شهر وسوف تشعر بالقوة النفسية وتزايد قدراتك في السيطرة على الغضب.

فهم وملاحظة الذات

ملحوظة: (لا يستخدم هذا الأسلوب في حالات زيادة التوتر والقلق)

من الخطوات الهامة التي يجب على الفرد إتباعها لعلاج مشكلاته النفسية وبلوغ درجة ارقي من الوعي والنضج النفسي .. أن يفهم نفسه .. و ان يتعرف على

الحيل (الدفاعات) النفسية التى يهرب من خلالها .. من مواجهة مشاكله وعيوبه بشكل مباشر وصادق متحملا ألم المواجهة ومسئوليتها .

..... لذا عليك دائما:

- ✓ أن تتعلم أن تحاسب نفسك – ولو لدقائق – في نهاية كل يوم .. أو حتى فى نهاية كل أسبوع .. وان تجعل لذلك كراسة خاصة .. ترجع إليها من وقت لآخر.
- ✓ أن تتعلم عادة مواجهة النفس وحسابها بمنتهى الصدق والشجاعة وبانتظام.
- ✓ عليك من الآن أن تقرر الخلاص من الفتور والسأم .. وان لا تترك نفسك كقشة تتقاذفها أمواج الحياة بعشوائية جاهلة مجنونة.
- ✓ وعليك أن تعلم أن الفرد إذا كذب على الآخرين وراوغهم لكي يحافظ على صورته – الزائفة طبعا – أمامهم .. فإنه لا يجب أن يكذب على نفسه .. كما أن عليك أن تدرك أن الإسراف فى استخدام الحيل النفسية (كالتبرير والكبت والإسقاط .. وخلافه) لتجنب مواجهة الحقيقة يؤدى حتما إلى عمى البصيرة .. أو ما يطلق عليه البعض عمى القلب .وعندها يكذب الفرد .. ويصدق نفسه .. يعيش فى أوهام وضلال .. وينغمس بالتدريج فى ظلام لا أول له ولا أخر.
- ✓ عليك أن تأخذ قراراً جاداً بتنظيم حياتك .. وبأن تعود نفسك على أن تستقطع دقائق فى نهاية كل يوم .. أو نهاية كل أسبوع لمحاسبة النفس .. وعليك أن تجيب على عدة أسئلة هامة .. مثل:

- ماذا فعلت اليوم من ايجابيات وسلبيات ؟
- كم كنت منظماً اليوم ؟
- هل أعطيت لكل من العمل والترفيه الوقت المخصص لكل منهما ؟
- ما هي الأخطاء أو الحماقات التى بدرت منى اليوم ؟
- ما هي المواقف التى انفعلت فيها واستسلمت للقلق والتوتر ؟
- وما هي أسبابها الحقيقية التى اعتبر أنا مسئولا عنها ؟

- وما هو أسلوب العلاج الذى سأتبعه لتغيير السلوكيات غير السوية والتصرفات الحمقاء غير الملائمة ؟
- ما هي ملاحظاتي على إتباع أسلوب – او أكثر – من أساليب العلاج النفسي الذاتي ؟
- وما هي أوجه القصور أو الإخفاق أو الفشل فى الالتزام بخطوات هذا الأسلوب ؟ وما هو التعديل اللازم لتجنب ذلك ؟

فحساب النفس – دون إسراف أو تأنيب للنفس – وكذلك فهم وملاحظة الذات .. أمور بالغة الأهمية ولكن احذر الانشغال بملاحظة الذات أكثر مما ينبغي .. حتى لا تتوتر وحتى لا تنشغل عن أن تعيش حياة تلقائية بسيطة.

وتعلم أن تقبل مشاعرك وانفعالاتك بلا أدنى خجل .. وان رغبتك في تغيير بعض سلوكياتك لا يجب أن تقترن بلوم النفس وتعذيب الذات.

فالأمر لا يتطلب أكثر من تعلم عادة جديدة .. هي تخصيص عدة دقائق فى نهاية كل يوم لتدوين ملاحظاتك وإجاباتك على الأسئلة السابقة .. أو اي أسئلة اخرى تجول بذهنك .. وذلك في كراسة خاصة او اجندة أو حتى شريط تسجيل.

كما يستحسن أن يكافئ الفرد نفسه ، مكافأة ذاتية ، مادية أو معنوية ، لتبث الثقة فى نفسه ، وفى قدراته ، وهذا ما نطلق عليه "أسلوب التدعيم الذاتي" ، على أن يكون هذا عقب النجاح فى تحقيق برنامج أو تنفيذ أسلوب من أساليب تعديل السلوك .. وذلك مع مراعاة أن تكون الخطط أو البرامج والأهداف التي يضعها الفرد نفسه .. متدرجة فى القوة أو الشدة .. وان تكون متناسبة مع إمكانيات الفرد وقدراته الحقيقية وظروفه البيئية والاجتماعية.

فالطالب الذى لم يتعود الانتظام فى إعادة الاستذكار اليومي المنظم لا يجب ان يضع نظاما قاسيا للاستذكار والقراءة بل يجب أن يتبع برنامجاً هرمياً

متدرجاً فى القوة .. وان لا ينتقل من درجة إلى أخرى .. إلا بعد ان يكون قد استطاع الالتزام تماما بالبرنامج الأبسط .. وان يستخدم أسلوب التدعيم ومكافأة الذات .. لأنه يعلم نفسه عادة جديدة .. وفى الحقيقة لا عادة بدون تدعيم ..(اقرأ أسلوب التدعيم الذاتي) . كما يجب أن تعلم أن الخطط والبرامج القائمة على الحماس فقط والتي تسقط من اعتبارها الإمكانيات الفعلية للفرد والبيئة .. والتي لا تعتمد فى تنفيذها على نظام ثابت ملزم .. غالبا ما تفشل مسببة للفرد القلق النفسي الذى يزيد من ارتباكه ويقلل من قدرته على التركيز والإنجاز.

وتعتبر الخطوات السابقة فى فهم وملاحظة الذات خطوات هامة .. لأنها تمثل مرحلة جمع المعلومات .. ونحن نعلم أن اي عمل علمي دقيق لابد وان يعتمد على معلومات صحيحة ودقيقة . والمعلومات التى يستمدها الفرد عن نفسه .. لا تعتمد فقط على ملاحظاته عن ذاته .. وإنما تعتمد ايضا على ردود الفعل التى يتلقاها من الأخرين ، وذلك من خلال التعامل اليومي معهم .. والاحتكاك المستمر بهم.

والشخص الناضج هو الذى يستمع لجميع الآراء باهتمام .. وان يستمع بهدوء وتعقل وبلا انفعال للآراء المضادة .. والانتقادات المعارضة .. وأن يأخذ بالجوانب الايجابية فيها ويلقى بالمبالغات المغرضة غير الموضوعية . . وأن يعتبر أن كل موقف صعب هو بمثابة اختبار وتدريب وفرصة عظيمة للتعود على الثبات اللاإنفعالي . . كما أن استشارة الأقارب والأصدقاء المخلصين وسماع رأيهم .. فى جو من الود والأمان يسمح لهم بالنقد البناء و البعد عن المجاملة أمر هام .. بل وكسب لا يقدر بثمن ،لأنه يمد الفرد بما يسمى بالتغذية الرجعية .. ويسلط الضوء على بعض الجوانب التى لا يراها .. أو التى يهرب من رؤيتها!

وعلى أساس تلك التغذية الرجعية .. أو رد الفعل .. أو الراي الآخر .. يمكن للفرد أن يعدل من سلوكه ليصبح أكثر نضجاً وتوافقاً . وتؤدى عملية الملاحظة والمتابعة ، فى حد ذاتها ، دوراً علاجياً .. فالذي يلاحظ ويدون عدد المرات التى يكذب

فيها .. أو عدد السجائر التى يدخنها .. أو عدد المرات التى ينفعل فيها بلا داع - سيلاحظ بعد فترة انخفاض عدد مرات تلك العادة السيئة انخفاضا ملحوظا.

وذلك أن ملاحظة عادة أو سلوك ما ملاحظة علمية .. يومية .. منظمة .. والتركيز عليها .. يؤدى إلى تغييرها نتيجة وضعها فى دائرة الوعي بصورة مستمرة ومنظمة .

العلاج النفسي الذاتي

يعانى الكثيرون فى عصرنا الحالي من القلق النفسي والتوتر وعدم القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي . ومن الملاحظ ان الإنسان يحاول دائماً أن يعالج مشكلاته النفسية بنفسه وأن يبذل الكثير من الجهد كي يعالج آلامه النفسية وقلقه واضطراباته بإتباع أساليبه الخاصة واقتراحات المحيطين به . والتي كثيراً ما تدفع به إلى الاتجاه الخاطئ.

ومع تزايد تناقضات هذا العصر وإحباطا ته وتعدد الأزمات والضغوط المادية والاجتماعية .. وكثرة وتعقد المشكلات النفسية التى يواجهها الفرد .. أضف إلى هذا موقف رجل الشارع من الطب النفسي المعاصر .. وهو موقف له أسبابه .

لذا .. فقد تنبه أخيراً بعض علماء الطب النفسي والعلاج النفسي إلى أهمية ابتكار وسائل علاجية وأساليب يمكن للفرد إتباعها بنفسه دون اللجوء إلى الطبيب النفسي إلا فى الحالات الشديدة التى تستدعى ذلك .. خاصة بعد أن أكدت عدة دراسات عدم إلمام بعض المعالجين والأطباء النفسيين بمدارس وطرق العلاج النفسي الحديثة وتمسك البعض بالأساليب التقليدية التى ثبت عدم فاعليتها بصورة قاطعة وفشلها فى علاج الكثير من الاضطرابات النفسية .

لذلك كان من أهم أهداف هذا الموقع عرض عدد من الأساليب العلاجية الذاتية الشيقة والتي ينتمي بعضها لاتجاهات حديثة فى العلاج النفسي وبعضها ابتكره الباحث من أساليب نابعة من التراث الديني والثقافي تمكن الشخص العادي

ان يمارسها بنفسه لعلاج القلق وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي.. ولتحقيق مزيد من الوعي والصحة النفسية.

العلاج النفسي الذاتي .. ما هو ؟

لكي نجيب على هذا السؤال يجب أولا أن نعرف ما هو العلاج النفسي ؟ فالعلاج النفسي هو معرفة أسباب الصراع والاضطراب عند الفرد .. عن طريق فحص أفكاره وانفعالاته وسلوكه .. ثم محاولة تغييره .. وتخليصه من الإدراك الخاطئ لنفسه وللآخرين .. وتقوية ثقته بنفسه .. ليصبح أكثر قدره على التكيف مع نفسه ومع المجتمع ، والقدرة على علاج المشكلات والإنتاج والإبداع .. وان يكون أكثر وعياً واتزاناً .. وذلك بالطبع في حدود قدراته الشخصية .. وبالدرجة والنوعية التى يختارها هو بنفسه.

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هو:

هل يستطيع الفرد أن يكتشف بنفسه مصادر الصراع والتوتر في داخله وان يتعرف على الافكار الخاطئة والانهزامية المشوهة والمبالغات الانفعالية التى تدفعه إلى المرض وسوء التوافق النفسي هل يستطيع أن ينمى وعيه واستبصاره إلى الدرجة التى تمكنه من ذلك؟

وهل يستطيع أن يتعلم أن يعبر عن نفسه وعن انفعالاته خارج إطار العلاقة العلاجية التقليدية؟ وان يعدل أفكاره وسلوكياته الخاطئة والسلبية ؟

إن كل تلك الأسئلة وغيرها يمكن إجمالها في شكل سؤال آخر هو : هل يمكن أن يكون هناك علاج نفسي ذاتي ؟

والإجابة هي : نعم.....

إن العديد من مدارس العلاج النفسي الحديثة أصبحت تعترف بأن الإنسان قادر بالفعل على توجيه سلوكه من خلال المعرفة الواعية .. والتدريب المنظم على تعديل افكاره وسلوكه طبقاً لقواعد العلاج النفسي الحديثة.

وأحيانا تكون تصرفات الفرد غير مفهومة بالنسبة له.. وبالصدق مع النفس واستمرار الشخص فى ملاحظة افكاره وتصرفاته ونتائجها وتسجيل ذلك وتأمله ودراسته بشكل منتظم يمكنه من فهم اسباب ودوافع سلوكياته وتصرفاته .. خاصة عندما تتكرر فى المواقف المختلفة.

ويمكن للإنسان أيضا أن يكتشف أسباب الخلل .. وأسباب التوتر والاضطراب بل وعلاجها والتخلص منها ولو بدرجه محدودة .

ومع ازدياد واستبصار الفرد بنفسه .. وحرصه على الاستمرار فى طريق النمو النفسي .. وتعلم المزيد من المهارات والسلوكيات الملائمة .وتجريبها وأختبارها فى مواقف عملية .و يصبح أكثر قدرة على شفاء نفسه بنفسه .. بحيث يتخلص من الانفعالات المعوقة .. ومن الافكار الهدامة وغير المنطقية .. وان يصبح أكثر نضجا ووعيا وتوافقا.

وإتباع برنامج علمي منظم لبلوغ هذه الدرجة من الصحة النفسية بالاعتماد على رغبة الفرد وإرادته ووعيه .. هو ما يسمى بالعلاج النفسي الذاتي.

وتميل بعض الاتجاهات فى الوقت الحالي إلى الاعتماد على الفرد نفسه في علاج مشكلاته النفسية.

ويرى بعض علماء النفس مثل "اريكسون" .. إن السلوك فى مراحل النمو بعد سن البلوغ .. يكاد أن يخضع لتحكم العقل الواعي والشعور بشكل حاسم . وبالتالي فان الفرد يستطيع أن يعي .. وان يفهم – ولو بدرجة محدودة فى البداية – دوافع وأسباب سلوكه .. وان يتحكم فيها. ولقد اتجهت الكثير من أبحاث ودراسات الأونة الأخيرة .. إلى ابتكار العديد من الطرق والأساليب التى يمكن للفرد العادي أن

يمارسها .. دون الاستعانة بمعالج نفسي .. وقد أطلقوا عليها – كما ذكرنا – اسم أساليب الضبط الذاتي.

وبرنامج العلاج الذاتي المطروح هنا يجمع بين تنمية الوظائف و الذهنية والمعرفية .. وبين أساليب تعديل الاتجاهات والسلوك معا . وهذا برنامج متكامل يعتمد على بعض الأساليب المختارة .. من بعض مدارس العلاج الحديثة .. بعد تعديلها .. .. لتلائم طبيعة الإنسان والمجتمع العربي .. هذا بالإضافة إلى أساليب أخرى مبتكرة تعتمد على حقائق وأسس علوم النفس .. والاجتماع .. والفلسفة والدين ويتضمن العلاج النفسي الذاتي وظائف قريبة من الإرشاد النفسي . وأفكاره الغير منطقية .. والهدامة .. وان يتعلم الوسائل التى تمكنه من ملاحظة ذاته – دون إسراف – ومن إزالة العوائق الانفعالية (الانفعالات والتوتر العصبي) .. مما يساعده على اكتساب المزيد من النضج والنمو والصحة النفسية ويؤدى تعديل الجوانب المعرفية .. والانفعالية .. والسلوكية .. لدى الفرد لتغييرات ايجابية فى حياته .. مثل تنمية وظائف التحكم والقدرة على التركيز فيما يقوم بعمله .. وتنمية السلوك المرن .. والتخلي عن أنواع السلوك الغير ناضجة مثل التعصب ، سرعة الغضب ، شدة الحساسية ، النكوص والاعتمادية والسلوك الطفلى عند مواجهة الازمات والشدائد .. الخ......و من التغيرات الايجابية الأخرى التى تحدث فى شخصية الفرد نتيجة تعديل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية .. قبول النفس ، وقبول الآخرين ، والتسامح وازدياد القدرة على عقد صداقات وعلاقات اجتماعية تتسم بالقوة ، والدفء ، والفهم ، و التسامح.

ونلاحظ أن هذه العملية بأكملها .. طبيعية .. حية .. وان التغيير الحادث لا يتم بصورة تمثيلية أو تجريبية مفتعلة .. داخل الغرف المغلقة فى العيادات النفسية . وان مسئولية النمو النفسي والتغير متروكة بدرجة كبيرة للفرد .. وإرادته.

بدأ العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء فى العلاج النفسي منذ أن قدم العالم الأمريكي الشهير "جوزيف وولب" العديد من الأبحاث فى استخدامه لذلك الأسلوب بنجاح فى علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي . فتوتر عضلات الجسم يعتبر استجابة قديمة عند الإنسان .. بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم " الاستجابة الأثرية" – إذا صحت التسمية – فهي كالأعضاء الأثرية التى لم تعد ذات وظيفة حيوية فى العصر الحالي فقد كانت هذا الاستجابة ضرورية فى الحفاظ على الجنس البشرى فى العصور السابقة حيث كانت الأخطار التى تهدد حياة الإنسان ممثلة فى الوحوش والحيوانات المفترسة تتطلب القوة العضلية سواء للدفاع عن النفس والقتال .. أو للهروب والفرار . ولكن هذه الاستجابات الممثلة فى التوتر العضلي والتغييرات الفيسولوجية المصاحبة له والتي تهيئ الجسم للقتال .. استمرت تلك الاستجابات كرد فعل سريع عند الشعور بالانفعال أو الخوف أو القلق .. ولكنها أصبحت بلا وظيفة فى عصرنا الحالي .. بل أنها تعيق التفكير الموضوعي وتسبب المزيد من الاضطراب الفكري والوجداني.

وقد لوحظ أن هناك اختلافات فردية في مدى قابلية العضلات للانقباض فقد وجد أن عضلات الرقبة تتوتر أكثر من غيرها من عضلات الجسم عن البعض بينما تتوتر عضلات الجهاز الهضمي عن البعض الآخر .. وهكذا .

ولكن وجد أن توتر العضلات الإرادية (مثل عضلات الجبهة أو عضلات الرقبة أو عضلات الظهر .. وخلافه) يحدث بصورة أكثر وضوحا عن توتر عضلات الأعضاء الداخلية والأحشاء.

ولقد اثبتت الأبحاث بشكل قاطع وجود علاقة بين شدة التوتر النفسي وزيادة التوتر العضلي.

ويمكن أن يحدث التوتر العضلي بصورة مستمرة أو على شكل نبضات أو انقباضات مثل الحركة الا إرادية التى تحدث لعضلات الوجه أو مثل رعشة اليدين وقضم الأظافر ورمش جفن العين .. أو فرك اليدين وهز الركبتين وخلافه.

ولكن السؤال هو:

ما هي فوائد الاسترخاء ؟ وفى اى الحالات يفيد استخدامه ؟

نستطيع أن نقول إجمالا أن المران على الاسترخاء هو تنمية لقوة التحكم فى الذات والتخلص السريع من الانفعالات والقلق النفسي .. بحيث يمكن للفرد أن يستعمله عن الشعور بالتوتر العصبي أو القلق أو الخوف .و قبل حضور اجتماع هام او قبل دخول الامتحان كذلك قبل مواجهة موقف يحتاج إلى الثبات والهدوء.

كما يمكن استخدامه مع أسلوب التطمين التدريجي لمواجهة المواقف المسببة للقلق والتوتر عموما.

أيضا .. يمكن استخدامه فى علاج حالات الضعف الجنسي حيث يؤدى القلق والانفعال والخوف من الفشل إلى عدم الانتصاب أو إلى القذف السريع ، وهنا يتم التركيز على استرخاء الجزء الأسفل من الجسم خاصة عضلات الفخذين والحوض والظهر . ويستخدم أسلوب الاسترخاء أيضا فى علاج حالات تشنجات الأمعاء والأحشاء الداخلية وفى حالات الصداع النصفي وخفقان القلب والقولون العصبي والأرق.

كما يؤدى الاسترخاء دورا هاما فى تغيير الأفكار الهدامة وفهم طبيعة القلق وبث الثقة فى النفس خاصة عندما يبدأ الفرد فى الشعور بتزايد قدراته على التحكم فى انفعالاته من خلال تمرينات الاسترخاء.

ولكن كيف يمكنك التدريب على الاسترخاء ؟

أولاً .. يجب أن تعلم انك تتعلم الآن خبرة جديدة تمكنك فوراً من التخلص من القلق والتوتر النفسي إذا استطعت إجادتها . الاسترخاء هو إيقاف كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم .. فالعضلات تكون فى حالة من التوتر البسيط حتى أثناء النوم أو الراحة .. وهذا التوتر والانقباضات البسيطة يمكن ملاحظتها فى حالات القلق و الاضطرابات الانفعالية .. وهذا التوتر هو شرارة توهج وإثارة مراكز الانفعال.

وما سنذكره الآن هو نموذج لتدريب كامل على الاسترخاء .. ولكن يجب أن تعلم انك يمكن أن تمارس الاسترخاء لجزء من عضلات الجسم .. ولدقائق معدودة وفى اى مكان قبل أو عقب التعرض لموقف قلق أو مزعج.

وان التدريب والوصول إلى مستوى جيد من التحكم فى الانفعالات عن طريق الاسترخاء يتطلب التركيز فى ممارسة التمرينات كما يتطلب الانتظام اليومي فى التدريب لمدة ثلث ساعة او أكثر .. ولمدة أسبوع او اكثر.

ايضا كلما ازدادت قدرة الفرد على إرخاء عضلاته حتى درجة الشعور بالتنميل أو بفقدان الإحساس بالعضلات أو بجزء من الجسم .. كلما زاد ذلك، كلما ازداد التأثير المضاد للقلق وبالتالي تكون النتائج أفضل وأكثر ايجابية.

كما يمكن أن يستعين الفرد بتسجيل خطوات الاسترخاء والعبارات التى يقولها لنفسه (الإيحاء الذاتي) لتساعده على التركيز الذهني وعلى طرد اى أفكار أخرى ..كما يمكنه أن يسجل تلك.

العبارات بصوت هادئ عميق على شريط كاسيت واستعماله أثناء تدريبات الاسترخاء.

والتدريب التالي هو نموذج لتدريب كامل يمكن أن يستغرق ما بين 20 – 30 دقيقة خاصة فى بداية ممارسة تمرينات الاسترخاء ، وخلال الأسبوع الأول إلا انها تقل بعد ذلك.

وخطوات التدريب كالآتي:

- اختر حجرة هادئة .. أو مكاناً مريحاً يمكن أن تمدد جسمك عليه .. ويمكن أن تمارس الاسترخاء وأنت جالس ايضا .. أغمض عينيك وأنت مستلق فى ذلك الوضع المريح .. وجسمك فى حالة ارتخاء.
- ابدأ بالتركيز على عضو واحد .. وليكن ذراعك الأيسر .. ثم أغلق راحة يدك اليسرى بمنتهى القوة .. وردد لنفسك بصوت غير مسموع .. وبذهن صاف غير مشتت .. العبارات الآتية.
- " انني اقبض راحة يدي اليسرى الآن بقوة .. وكل انتباهي وتفكيري وتركيزي فى عضلات قبضة يدي وهى تتوتر وتشتد بقوة ".
- لاحظ أن عضلات اليد .. وعضلات مقدمة الذراع الأيسر تتوتر وتنقبض بشدة يجب أن تلاحظ هذا التوتر وان تشعر به وتحسه جيداً .. وان يستغرق ذلك مابين ثوان تقريباً.
- ثم توقف عن هذا .. وارخ يدك اليسرى تماما .. ثم ضعها على مكان مريح .. أو على وسادة قريبة .. أو امددها بجوار جسمك.
- واشعر بالفرق بين حالة التوتر .. وحالة الاسترخاء فى عضلات الذراع .. مرددا لنفسك بصوت داخلي " أنا اشعر الآن بالاسترخاء الشديد فى عضلات يدي اليسرى " .. واستمتع بهذا.
- استمر فى هذا مدة حوالي 10 ثوان تقريباً .. ثم كرر الخطوتين 2، 3 بنفسي الطريقة تماماً.
- الآن ستنتقل إلى اليد اليمنى .. كرر ما قمت بالنسبة لليد اليمنى تماماً. لاحظ الآن الاسترخاء التام والشعور بالتنميل في كلا الذراعين.
- اثن راحتي اليدين إلى الخلف .. واستشعر التوتر فى المعصم وظهر اليد .. ثم عد بمعصميك مرة أخرى للوضع الطبيعي فى استرخاء تام .. ولاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء .. وكرر لنفسك القول بأنك تشعر بانقباض العضلات ثم بالاسترخاء .. كما حدث فى 2، 3 .. وذلك لمدة 10 ثوان تقريبا ثم كرره مرة أخرى.

- اغلق كفيك بإحكام مرة أخرى .. والثهما في عكس الاتجاه السابق حتى تشعر بتوتر عضلات الجزء العلوي من الذراعين حتى مفصل الكوع .. ركز انتباهك .. ولاحظ التوتر ثم الاسترخاء كما فعلت من قبل .. (5 – 10 ثوان تقريباً).
- اثن مفصلي الكوعين وكفاك مغلقتان بشدة .. محاولا لمس كل كتف بقبضة اليد المغلقة .. ثم عد إلى الاسترخاء مع وضع ذراعيك إلى جانبك كما فعلت من قبل .. ثم كرر التمرين كما تفعل في كل خطوة.
- الآن .. نصل إلى عضلات الكتفين .. ارفع كتفيك بقوة حتى تلامس أذنيك تقريبا .. ولاحظ التوتر والانقباض ثم لاحظ الاسترخاء .. وكرر التمرين كما سبق.
- والآن نصل إلى عضلات الوجه .. وسوف تتبع نفس الأسلوب .. انقباض وتوتر العضلات بشدة .. ثم إرخاؤها تماما .. مع تركيز الانتباه على ملاحظة الفرق بين حالتي التوتر والاسترخاء.
- ستبدأ بأن يجعد جبهتك.. وترفع حاجبيك إلى أقصى ما يمكن .. ثم الإرخاء .. ثم إغلاق العينين وزرهما بشدة .. ثم الإرخاء يلي ذلك إطباق الفكين والأسنان بقوة .. ثم الإرخاء .. بعد ذلك زم شفتيك واغلق فمك بشدة ثم افتحهما – كما لو كنت تبتسم – إلى أقصى ما يمكن .. ثم الإرخاء . ويتكرر التمرين كما سبق.
- ونصل الآن إلى عضلات الرقبة الأمامية .. انقباض ثم إرخاء مع التكرار .. ثم عضلات خلف الرقبة .. ثم ثنى الرقبة للإمام.. الخلف .. ويتكرر.
- اقبض عضلات البطن بشدة.. ثم الاسترخاء .. والتكرار.
- اثن العمود الفقري بأن تقوس ظهرك .. مرة للأمام .. وأخرى للخلف .. ثم الاسترخاء .. مع التكرار.
- مدد ساقيك .. واقبض عضلات الفخذين بشدة .. ثم الاسترخاء .. مع التكرار.
- دب الركبتين والفخذين بشدة .. ثم إرخهما .. وكرر.
- اثن الركبتين إلى أقصى ما تستطيع .. وبمنتهى القوة .. ثم استرخ.

- شد عضلات بطن الساق واجعلها مشدودة الأصابع .. وحركها للأمام وللخلف ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .. وكرر التمرين كما سبق ذكره.
- وعند الانتهاء من التمرين ستشعر بالاسترخاء فى جسمك بأكمله .. مع الشعور بالهدوء الشديد والسكينة.
- وفي النهاية .. يمكنك ان تفتح عينيك الآن وان تنهض لتمارس حياتك بصورة طبيعية بعد ان تكون قد تخلصت من توترك بدرجة كبيرة

كما يمكنك بعد إجادة التدريب .. أن تؤدي جزءاً واحداً من التمرين أو اكثر .. فيمكنك مثلا إرخاء عضلات مؤخرة الرقبة والجبهة إذا كنت من أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي .. أو إرخاء عضلات الرقبة والصدر فقط إذا كنت تعانى من الشعور بضيق التنفس .. وهكذا

وتستطيع أن تقوم بارخاء عضلات من جسمك وأنت منتبه ومتيقظ تماما

ويقترح بعض علماء النفس السلوكى طريقة للاسترخاء أثناء العمل ـ وانت تجلس على مكتبك .. وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة "استرخ " .. ثم تقوم بتركيز كل ذهنك فى إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع .. ثم تكرر هذا عشر مرات.

أسلوب تعديل السلوك وتعلم عادات جديدة

هناك قصة معروفة لتجربة هامة قام بها عالمان من علماء النفس .. ومن رواد العلاج النفسى السلوكى .. هما " واطسون وراينر ".

فقد قام هذان العالمان بوضع فأر أبيض على مقربة من طفل صغير يدعى " البرت " كان قد أدخل المستشفى للعلاج من مرض غير نفسي.

وببراءة وتلقائية مد الصغير يده يتحسس ذلك الحيوان الصغير الناصع البياض .. عندئذ أصدر "واطسون" تعليماته باصدار صوت مزعج من خلف الطفل ، جعله يصرخ فزعاً ورهبة.

وتكررت التجربة عدة مرات .. وفى كل مرة يوضع الفأر الأبيض قريبا من "ألبرت" يصدر الصوت المزعج المفاجئ فيؤدى الى فزع الطفل وصراخه . ثم جاءت الخطوة الثانية من التجربة وذلك بوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل ولكن بدون إحداث ذلك الصوت المزعج.

فماذا كانت النتيجة ؟

لقد ظل الطفل يصرخ بشدة فى كل مرة يرى فيها الفأر الأبيض حتى من على بعد امتار .. وبعد أن كان يتحسسه بأنامله .. أصبح فى حالة خوف وهلع شديد لمجرد رؤيته من بعيد.

والشئ الغريب أنه قد حدث للطفل بعد ما ذلك يسمى "بظاهرة التعميم" فقد اصبح الطفل يخاف ويفزع من اى شئ يشبه – من قريب أو بعيد – ذلك الفأر الأبيض.

لقد اصبح "ألبرت" يخاف بشدة من القطط والأرانب ، بل ومن الكلاب ذات الفراء الابيض، بل وأكثر من ذلك .. فقد كانت تنتابه نفس النوبة من المخاوف والفزع إذا رأى حتى قطعة فراء ابيض.

ونلاحظ أن "ظاهرة التعميم " تلك تحدث فى الكثير من الحالات .. فالأب القاسى المتشدد الذى يضرب ابنه باستمرار ، ويعاقبه على كل صغيرة وكبيرة ، تتسبب معاملته هذه فى خوف الإبن الشديد ، ليس من الأب فقط ، وإنما من رئيسه، ومن كل رجل فى موقع سلطة أو نفوذ.

إن التجربة البسيطة التى شرحناها تثبت أن المخاوف المرضية والقلق النفسى الشديد هما عادات أو سلوكيات خاطئة متعلمة نتيجة تكرار التعرض لموقف مفزع أو مؤلم. فتعرض الطفل " البرت " للفأر الابيض (المثير الطبيعى) لم تسبب له أى انفعالات مزعجة فى بداية الامر ولكن اقتران ظهور الفأر الابيض (المثير الطبيعى) بإحداث صوت مخيف مزعج (المثير الشرطى) أدى الى إثارة مخاوف الطفل وصراخه (الاستجابة) . وادى تكرار مثل هذه التجربة الى ظهور سلوك غير صحى .. وظهور اعراض مخاوف مرضية فلقد أصبح الطفل " البرت " يعانى من خوف مرضى (فوبيا) يمكن أن يستمر معه طوال العمر.

إن هذه التجربة تعنى إمكان إحداث مرض أو خلل نفسى بصورة تجريبية ! .. وبالتالى بإمكانية علاجه وإزالة أعراضه طبقاً لقواعد علم النفس والعلاج النفسى السلوكى أيضاً أى أن المرض النفسى سلوك متعلم وإننا نتعلم الخوف والوساوس والقلق بل ونتعلم تكوين ارتباطات شرطية خاطئة يمكن أن تؤدى الى اختلال التفكير أو اضطراب الوجدان.

من هنا .. تؤكد نظريات التعلم وعلم النفس السلوكى أن المرض النفسى هو سلوك خاطئ متعلم، بل إن المرض العقلى أيضاً كالفصام — من وجة نظر السلوكية —ليس إلا تعلماً متواصلاً لسلوك مضطرب(وهذا الموضوع محل جدال واختلاف) .. فالفصامى يتعلم منذ طفولته التناقض الفكرى والوجدانى ، وذلك عندما يتلقى من أبويه أوامر ورسائل (لفظية وغير لفظية) وتقول له افعل (س) ولا تفعل (س) ؛اى افعل ولا تفعل نفس الشئ ..! عندئذ يفشل الطفل فى تكوين مفاهيم وتصورات واقعية وثابتة ومحددة.

وكما أننا استطعنا بالتجربة أن نحدث أعراضا مرضية.. فإننا نستطيع غرس سلوكيات وعادات صحية مرغوبة أيضاً .

ولكى نعالج حالة مثل حالة الطفل "البرت" فإن علينا أن نحدث اقترانا وارتباطا جديداً بين ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعى) وبين (مثير شرطى) آخر

يثير السعادة والسرور فى نفس "ألبرت" بدلا من ذلك الصوت المزعج المخيف ، كأن نقرن بين ظهور الفأر الأبيض وتقديم قطعة من الحلوى أو لعبة يحبها الطفل، أى أن نخلق ارتباطاً جديد بين ظهور الفأر الأبيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج – مصحوبة بالاطمئنان وعدم الخوف – للطفل " ألبرت " .

كما يشترط ان يتم تقريب الفأر أو اى بديل آخر ذى فراء أبيض بالتدريج ، فنبدأ بإظهاره من بعيد مع تقديم الحلوى أو اللعب التى تشيع فى نفس الطفل مشاعر السرور والطمأنينة ، وتتكرر التجربة وفى كل مرة يتم تقريب الفأر تدريجياً مصحوباً بمشاعر البهجة والاسترخاء ، وهكذا نلاحظ أننا قدمنا للطفل نفس المثير الذى كان يسبب له الهلع والخوف والذعر (الفأر الابيض) ولكن مع كل مرة يظهر فيها كان المجربان يقدمان للطفل مايثير فى نفسه السرور والبهجة ، فارتبط ظهور الفأر الابيض فى ذهن الطفل بمشاعر السرور والبهجة والطمأنينة .. فلم يعد يخشاه او يفزع من رؤيته.

وهكذا تم استبدال استجابة الخوف والقلق عند الطفل "ألبرت" باستجابة السرور والطمأنينة ويوضح لنا ذلك أثر التكرار المتدرج فى تقديم المثير بدرجات بسيطة تزداد حتى تصل الى تقديم المثير عن قرب وبحجمه الطبيعى.

كما وأن تقديم ما يسمى بالتعزيز الإيجابى (التدعيم او التشجيع أو الإثابة) للإستجابة المرغوبة يؤدى الى تعزيز وتدعيم السلوك المرغوب واستمراره حتى يصبح عادة – شبة ثابتة – من عادات الفرد.

واعتقد أن كلا منا قد شاهد مرة طفل يصرخ عند دفعه للاستحمام فى البحر لأول مرة ، أو عند رؤيته لزائر غريب لم يألفه من قبل .. وكيف ان الأب الحكيم هو الذى يفطن الى استعمال إسلوب التشجيع والتطمين التدريجى لطفله الخائف، فهو بالتشجيع يساعد طفله على الاقتراب تدريجيا من الماء .. أو من ذلك الضيف الغريب .، ويقدم له المساعدة ، فيضمه ويربت على كتفه ويبث فيه

الطمأنينة والشجاعة .. وقد يكافئه بالحلوى إذا هو تشجع واقترب من ذلك الشئ الذى يخشاه ويخاف منه.

وبالتكرار واستمرار التدعيم والتشجيع نجد الطفل وقد بدأ يقترب أكثر ولكن بحذر كما لو كان يكتشف عالما مجهولا وباستمرار الاب فى اتباع مثل ذلك الاسلوب سيجد إبنه مقدما على النزول الى البحر واللهو والعبث فى مرح وسعادة دون أدنى خوف من الماء ، وهكذا فإن تعلم اى سلوك جديد أمر ممكن ولكنه مشروط بالتعزيز والتدعيم والتشجيع.

اذاً .. فالتعلم هو تغير فى سلوك الفرد بحيث يمكن تعديله أو تشكيله أو صقله . وان ذلك التغير فى السلوك يمكن أن يستمر إذا تم تعزيزه بالمكافأة والتشجيع والتدعيم.

أما التغير فى السلوك الناتج عن العقاب او الذى يرتبط بمشاعر الفشل أو الإحباط فهو تغير سطحى لايستمر طويلا بل وقد ينتج عنه سلوكيات مضاده غير صحية ، وإن التخلص من اى عادة سيئة أو اى سلوك غير مرغوب يتوقف بدرجة كبيرة على أن إظهار هذه العادة السيئة تسبب للفرد مشاعر غير سارة وتؤدى الى نتائج غير ممتعة او غير مفيدة او ضارة مؤذية.

ويمكن أن يستخدم الإيحاء الذاتى فى المساعدة على استبدال السلوك الغير مرغوب بسلوك أخر مرغوب وذلك عن طريق التأثير اللفظى - كأن يقول الفرد لنفسه عبارات تشجيع وتدعيم عندما يسلك سلوكاً مرغوباً.

وأذكر أثناء دراسة مادة التشريح فى كلية الطب .. قصة الزميلة التى كانت تردد باستمرار فى بداية العام الدراسى أنها لا تتخيل أن ترى جثة آدمية وأنها تتوقع أن تفشل فى مادة التشريح لأنها تخاف بل وتصرخ اذا رأت صرصارا او فأرا صغيرا .ومرت الشهور وفوجئ الجميع بالزميلة تمسك المشرط وتقوم بعملية تشريح

إحدى الجثث الموجودة بالمشرحة .. ثم تقوم بشرح كل عضلة وكل وعاء دموى أو عصب وهى ممسكة به بين اصابعها !! وبمهارة تحسد عليها ..! فكيف حدث ذلك ؟

لقد اتبعت الزميلة – دون أن تقصد – إسلوبا من أساليب العلاج النفسى السلوكى ، وهو إسلوب إزالة الحساسية التدريجى مع التدعيم والتشجيع الذاتى .. فقد روت لنا كيف انها عندما رات لأول مرة اللافته المكتوب عليها اسم "المشرحة" إنتابها الخوف واضطرب قلبها ،ولكنها أخذت تقول لنفسها عبارات التشجيع حتى اقتربت من الباب والقت نظرة على المناضد الرخامية الموجودة بالداخل واكتفت المرة الأولى بهذه الخطوة .. ثم كررتها عدة مرات مع استمرارها فى تشجيع وطمأنة نفسها وطرد الافكار والتصورات المخيفة من ذهنها.

وكانت الخطوة الثانية بالدخول عدة خطوات داخل المشرحة والخروج بعد فترة قصيرة والاكتفاء بالقاء نظرة من بعيد على محتويات ذلك المكان الذى يثير اسمه الخوف والهلع فى نفوس الكثيرين .. مع استمرارها فى استخدام اسلوب تشجيع الذات وبث الثقة فى النفس.

تلا ذلك قيامها بعمل جولات يومية حتى تتعود على المكان تماماً وتخلص ذهنها ونفسها تماماً من الحساسية المرتبطة به .. وكانت تزداد ثقة واطمئناناً كلما رات الزملاء يقومون بعملية تشريح الأنسجة الأدمية الميتة بمهارة وجراة وثقة لكنها مع ذلك ظلت تخاف وتفزع إذا مارات فأرا أو صرصاراً صغيرا ..! بل قد تصرخ وتقفز الى خارج الحجرة من الخوف والفزع.

وهكذا .. فقد عالجت نفسها من مخاوف تشريح جثة أدمية ولم تعالج نفسها من الخوف من حشرة منزلية صغيرة.

- إننا نتعلم كل شئ
- نتعلم الشجاعة أو الجبن
- نتعلم الثبات والهدوء، أو الرعونة والقلق

- نتعلم النشاط والصبر والتفاؤل، أو الكسل والتخاذل والتشاؤم
- نتعلم النظام والدقة، أو الفوضى والمرض والارتباك

ولا نبالغ إذا قلنا أن كل الكائنات والمخلوقات تخضع لعمليات التعلم وتغيير السلوك حتى أبسط الكائنات.

أسلوب التدعيم و المكافأة

من ملاحظتنا اليومية.. أن كل سلوك يلقى استحساناً أو تشجيعاً أو ينال مكافأة مادية أو معنوية.. فإنه يتكرر باستمرار حتى يصبح عادة شبه دائمة ذلك التشجيع أو تلك المكافأة.. تسمى " بالتدعيم ".

أما السلوك او التصرف الذي لا يلقى استحساناً ولا ينال قبولاً .. او ينتج عنه عقاب أو حرمان وزجر .. فإنه غالباً ما يتوقف .. وهذا ما يسمى بظاهرة " الانطفاء ".

وإننا إذا أردنا أن نعلم أنفسنا سلوكاً جديداً مثل : الانتظام على القراءة اليومية لمدة ساعتين .. أو الانتظام على ممارسة نشاط رياضي لمدة ربع ساعة مثلاً .. فإنه لا يجب الاكتفاء بتنظيم العملية وتحديد الوقت المناسب وخلافه .. وإنما يجب أن نعلم أن أى سلوك جديد نرغب فى استمراره ليصبح عادة شبه دائمة .. يجب أن يدعم بالمكافأة والتشجيع . أى يجب أن تدعم هذا العادة فى نفسك .. معنوياً ومادياً .

معنوياً : بتشجيع النفس وبث مشاعر الثقة والقدرة والكفاءة وغالبا ما يتم ذلك على شكل إيحاء نفسي.

ومادياً : بأن تكافئ نفسك بنزهة أو شراء اى شئ تحبه أو زيارة شخص محبب إلى نفسك .. بل يمكن أن تكون المكافأة مجرد شراب أو طعام شهى.

ومن التجارب الغريبة والناجحة التى أجريت فى هذا الصدد ، تجربة فى الامتناع عن التدخين باستخدام أسلوب التدعيم .. وكانت المكافأة التى تقدم للشخص الذى يمتنع يوما بأكمله عن التدخين شيئا محببا إلى نفسه .. وهو : سيجارة .. يدخنها كمكافأة له عن امتناعه عن التدخين يوما بأكمله !! مع ملاحظة أن هذا الأسلوب لا ننصح بإتباعه فى كثير من الحالات.

فسلوك الفرد يحدده دائماً ، والى حد بعيد ، رد فعل البيئة على ذلك السلوك .. من إثابة واستحسان أو عقاب واستهجان . والتدعيم المعنوي من خلال عبارات التشجيع والثناء على السلوكيات الإيجابية .. والمدح وتقديم مشاعر التقبل والتقدير يؤثر فى الناس جميعاً .. ويأسر مشاعرهم ويشجعهم على تكرار السلوك الإيجابي المرغوب. ويرجع السر فى نجاح البعض اجتماعياً الى إتباعهم هذا الأسلوب بمهارة .. وبدون مبالغة أو افتعال.

بل يعتقد البعض أن التدعيم عنصر فعال ومؤثر فى العلاج النفسي .. أياً كان أسلوب العلاج المتبع ، وأن التدعيم يستخدم تقريباً فى أغلب مدارس العلاج النفسي حتى تلك التى لا تعمد إلى ذلك ، لأن مجرد الاهتمام الذى يبديه المعالج بالاستماع للمريض والاهتمام به وبمشكلاته هو نوع من القبول والتدعيم.

كما أن التدعيم الذى تقدمه البيئة يحدد إلى درجة كبيرة سلوكيات أفراد المجتمع واتجاهاتهم.

فإذا كانت البلطجة والوصولية والتملق تتيح للبعض الحصول على مكاسب مادية بدون جزاء أو عقاب .. فإن مثل تلك الظروف تعتبر تدعيماً يساعد على انتشار وتفشى السلوكيات الانتهازية المنحرفة .. أما إذا كانت مثل تلك السلوكيات السلبية تقابل بالاستنكار أو الاستهجان أو الزجر والعقاب فإنها غالباً ما تختفي ليحل محلها النظام والالتزام بالقانون وقواعد الأخلاق.

والأم التى تستجيب لطفلها كلما بكى بأن تعطيه ما يريد وما يرغب .. أو أن تقوم بحمله وتدليله استجابة لبكائه .. هي فى الحقيقة تدعم فيه هذا الأسلوب لتحقيق أهدافه وللحصول على ما يرغب بالصراخ والبكاء، فيشب وقد أصبح هذا السلوك عادة متأصلة فيه ، فإن لم يحصل على ما يشتهيه وما يرغبه انفعل وتوتر وثار وحطم كل شئ حوله . أما الأم الواعية فإنها تتجاهل بكاء طفلها عندما يكون البكاء وسيلة لتحقيق رغبة أو للحصول على مزيد من الرعاية والاهتمام .. فإذا ما هدأ الطفل ، وتوقفّ عن الصراخ والبكاء ، فعليها أن تقدم له ما يريد بعد أن تشرح له أنها أعطته هذا الشئ لأنه طلبه بأدب وبدون بكاء .. ولأنها موافقة على إعطائه ذلك الشئ .

وهكذا يتعود الطفل على ألا يستخدم أسلوب الصراخ والبكاء للحصول على الأشياء .. وأن الانفعال والتوتر لا يجلب له إلا التجاهل والحرمان .. كما يجب على الأم أن تتفق مع باقي أفراد الأسرة على تجاهل الصراخ أو البكاء أو الضغط الناتج عن التدليل الزائد.. وأن لا يهتمون بالطفل ولا يقدمون له أية مساعدة إلا إذا توقف عن السلوك غير المرغوب.

مع الاهتمام بتدعيم وتشجيع ومكافأة كل سلوك ايجابي يصدر منه . ويمكن عمل جدول للتدعيم .. فيتم حصر وتحديد السلوك الغير مرغوب فيه (اللجلجة ، الخوف ، السلوك العدواني ، عدم القدرة على عقد صداقات مع الأطفال الآخرين) ، ويتم أيضا حصر وتحديد الأشياء المحببة للطفل من أنواع الحلوى واللعب وخلافه، ثم يتم الاتفاق مع الطفل ومع باقي أفراد الأسرة على أنه فى كل مرة ينجح فيها الطفل فى تجنب السلوك الغير مرغوب سوف يدون ذلك فى الجدول وسوف يمنح التدعيم أو المكافأة إلى جانب عبارات التقدير والتشجيع والثناء من جميع أفراد الأسرة.

فالخطوة الأولى إذن هي تحديد السلوك غير المرغوب.

والخطوة الثانية هي الالتزام بعدم العقاب (يكفى التجاهل أو الحرمان من المصروف و الامتيازات الأخرى) .. ولا يجب إتباع أسلوب العقاب إلا فى حالة الأخطاء والسلوكيات الشاذة على أن يكون العقاب غير جسدي ، بل لفظي .. مع تجنب توجيه الألفاظ النابية أو الساخرة للطفل.

والخطوة الثالثة هي عمل جداول للتدعيم .. كما ذكرنا

وعموماً .. يفضل أن يكون التدعيم مستمرا فى البداية .. أى أن تقدم المكافأة أو التشجيع عقب كل مرة يسلك فيها الفرد السلوك المرغوب ثم متقطعاً .. أى أن تقدم المكافأة أو التشجيع كل ثالث أو رابع مرة .. وهكذا.

تأكيد الذات والثقة بالنفس

وتعنى بأسلوب تأكيد الذات هو ان يدرب الفرد نفسه باستمرار على التعبير عن النفس بثقة (وبدون مبالغة) .. وعلى ان يعبر عن مشاعره — سواء كانت ايجابية او سلبية — وعن أرائه.

فعلى الفرد ان يدرب نفسه على تنمية قدرته على التعبير عن مشاعر الحب .. او الاعجاب .. او التقدير .. وايضا عن مشاعر الرفض او الغضب او الكراهية - تعبيرا لفظيا واضحا .. ومباشرة. ويؤدى اتباع هذا الاسلوب الى الثقة بالنفس .. واحترام الذات.

ومما لاشك فيه ان التغيرات التى تحدث فى سلوك الفرد ومظهره .. والتى تؤكد للفرد ذاتيته .. يكون لها اثر لا يستهان به فى ادراك الفرد لنفسه وادراك الآخرين له ايضاً كما ان لهذا الأسلوب فوائده فى تحسين قدرة الفرد على التوافق الاجتماعى .. وعدم كبت المشاعر.

ويقوم بعض المعالجين الذين يتبعون مثل هذا الاسلوب بتدريب مرضاهم على كيفية اداء المواقف الاجتماعية المختلفة مثل كيف يتحدث الفرد مع رئيسه

.. وكيف يعبر عن رأيه امام الاخرين خاصة ذوى السلطة او النفوذ .. او كيف يعبر الفرد عن نفسه وعن مشاعره اما الجنس الاخر . وتتعدد اساليب تأكيد الذات .. فبعضها يعتمد على تأكيد الذات من خلال المظهر والسلوك العام . ففى المران على تأكيد الذات من خلال المهارات اللفظية .. يجب ان يهتم الفرد بالحضور الذهنى فى المواقف المختلفة .. ويعد الانشغال بأمور الحياة ومشكلاتها اثناء تواجده فى المواقف الاجتماعية المختلفة.

كذلك فيُجب ان يدرب الفرد نفسه على استخدام عبارات تؤكد وجوده مثل "انا احب" .. او "انا اكره" .. او "انا اؤيد" .. او "انا ارى" مع عدم الخوف من النقد الاجتماعى .. وايضا عدم المبالغة فى تأكيد الوجود .. مع توخى الصدق فى التعبير عن النفس .. فلا تكون المعارضة بغرض جذب الانتباه.

ويعتقد البعض ان الظهور بمظهر الخنوع المبالغ فيه او الادب والاستكانه والخجل قد يجلب اليهم القبول او الحب او التقدير، ولكن هذا الاعتقادغير صحيح ، وتستطيع اذا كنت من هؤلاء الذين يسلكون مسلك الخانعين المساكين امام رؤسائهم او امام اى مسئول .. فما عليك الأن الى ان تتخيل انك ذلك المسئول .. وان امامك اثنين من مرءوسيك:

الأول .. مهذب .. هادئ .. واثق من نفسه .. يتحدث بهدوء واطمئنان .. ويتحدث ايضا بثقة وبدون مبالغة عن قدراته وعن آرائه ومشاعره

والثانى .. مهذب .. هادئ .. ولكن خجول .. متلعثم .. منطو .. يميل الى الاستكانه او المسكنة والانكسار .. والى التقليل من قيمة نفسه.

فإلى ايهما تميل ؟

وفى ايهما تثق ؟

وايهما تحترم ؟

فحاول ان تكون ذلك الشخص الأول لأنك اذا لعبت دور الشخص الثانى ونجحت فى اكتساب بعض العطف والقبول فإنك ستفشل فى اجتذاب الثقة والاحترام والتقدير وتأكيد الذات من خلال اهتمام بمظهره العام .. امر هام ايضا .. فيجب ان يهتم الفرد بارتداء ملابس نظيفه .. وانيقة .. ومناسبة .. وغير مبالغ فيها .. او فى اسعارها، كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية ، والتخلى عن بعض العادات المنفره مثل عادة البصق على الارض او حك الجسم او نتف شعر الوجه امام الاخرين ، او التجشؤ بصوت مسموع .. الخ.

كذلك فان الظهور دائما بوجه عبوس .. مقطب الجبين .. او بوجه جامد الملامح او مهموم ينفر الناس، بينما يجذبهم ذلك الوجه الهادئ المبتسم، ولاحظ التغييرات التى تحدث حتى فى نبرة صوتك عندما تكون مكتئبا مهموما او خائفا .. ثم وانت هادئ او سعيد .. ان الفرق شاسع، فلاحظ ان يكون صوتك واثقا .. غير منكسر وغير متوتر النبرات .. وان تكون كلماتك واضحة واثقة ان هذه اللمحات الصغيرة .. هى لغة تعبر عن الفرد وعن حالته النفسية .. ابلغ تعبير .. تماما كلغة العيون . فيجب ان تؤكد .. للآخرين .. مشاعرك .. وثقتك بنفسك من خلال .. السلام باليد .. ومن خلال حركات الجسم .. واشارات اليد .. وطريقة المشى .. الخ.

كما يجب ان تعود نفسك على عدم الخجل عند تلقى الثناء او الشكر .. او كلمات الاعجاب والمدح .. بل يجب ان تظهر رضاك وامتنانك لهذا .. ويستحسن ان تعلن عن شكرك وسعادتك بكل تقدير تناله .. وأن تدرك أن كل أنسان يحب الثناء على إيجابياته وأن كلمات الثناء والتقدير والمجاملة بدون مبالغة أو نفاق تفتح القلوب وأبواب النجاح.

النجاح والسعادة في كبسولة واحدة

كثيرون منا يتعرضون لاختلال علاقاتهم بالاقارب أو الزملاء أو الجيران أو الناس العاديين في الشارع نتيجة العصبية والقلق المتواصل والضغوط والمشكلات المتزايده .. ولكن السبب الأهم فى الحقيقة هو الافتقار إلى مهارات التواصل وعدم

الانسجام مع الآخرين ، وسوء تفسير وتضخيم صغائر الأمور ، واستقبالها على انها تمثل تهديداً ، أو تشكل إهانه لايجب غفرانها .. انه نوع من سوء التوافق وعدم القدرة على التعامل مع مجريات الحياة بحكمة وكياسة.

ولامفر من تخفيض هذا الكم الهائل من الصراعات والإحتكاكات لكى يتخلص الإنسان من غضبه وتوتره ويحقق السعادة والنجاح بمهارات نفسية واجتماعية بسيطة..

فلقد وجدت من خلال فحص ودراسة عشرات الاشخاص سواء منهم الاصحاء أو أولئك الذين يعانون من اضطراب نفسى ما .. انهم يتفقون جميعاً فى الافتقار الى المبادرة فى البدء بالتحية واظهار مشاعر التقدير والحب للآخرين ■ وكم كان مدهشاً ان تتغير احوال هؤلاء المتذمرين المتجهمين عند إتباع برنامج يومى غاية فى البساطة ، يتلخص فى البدء بالقاء التحية مع ابتسامة رقيقة وإظهار مشاعر الحب أو التقدير ؟!

ويتطلب ذلك بالطبع التسامح .. والتسامح .. والتسامح ، وأكررها لك لأنه سلاحك الذى ستجعل به الآخر يستجيب لك .. ويسلم دون قيد أو شروط .. عندها ستشعر بالسعادة وستفتح لك أبواب النجاح أينما ذهبت . !!

ولكن السؤال هل تستطيع ممارسة ذلك يومياً لمدة شهر على الأقل هذا هو التحدى الذى سوف يواجهك ؟!.

ولتسهيل هذه المهمة ، عليك أن تقتدى بمنهج الرسول – ﷺ – فى تعديل السلوك والضبط الذاتى .. فقد كان الرسول – ﷺ – يبدأ من لقيه بالسلام.. وكان إذا لقى أحداً يعرفه بدأه بالمصافحة.. وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التى تحته.. وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة.. أى من النظر اليه والاهتمام به.. وكان فى كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضع.كما كان اكثر الناس تبسماً وضحكا فى وجه أصحابه . لقد كان محبوبا يلتف الناس حوله ويتعلقون به..

" فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " (آل عمران159) " فاعفواواصفحواً " (البقرة109) " وقولوا للناس حسناً " (البقرة 83) فعليك أن تسجل هذه الآيات الكريمة والحديث الشريف "تبسمك فى وجه أخيك صدقه" فى مفكرتك الخاصة وأن ترددها .. وأن تقلد وتحاكى فى تدريبات يومية سمات وسلوكيات الرسول الكريم عليه السلام .

وفى نهاية كل يوم اجلس فى مكان هادئ ، وخال من الإزعاج .. فى استرخاء كامل على مقعد مريح – فى خلوة علاجية – وكرر الآيات والحديث مرة أخرى ثم سجل فى مفكرتك اليومية عدد المواقف التى استطعت أن تمارس خلالها هذه النماذج السلوكية الصحية دون أن يرتبط ذلك برد فعل الشخص الآخر .. فأنت تفعل ذلك اقتداء بالرسول الكريم .. والعائد ليس الصدقات فقط .. وانما أيضاً السعادة والنجاح ، وحياة هادئه بأقل قدر ممكن من الصراعات والهموم ..

احذر ان يتسلل إليك الشعور بالضعف أو العجز من تكرار التعرض للانفعالات ومواقف الغضب .. فلقد أمد الله الانسان بقوة نفسية وعقليه تفوق القوة البدنية والمادية بمراحل .. وهذه القوة النفسية تكمن فى قدرتك على التسامح، ضبط النفس وكبح الغضب والترفع عن الصغائر والظهور بمظهر الهادئ الثابت المتزن . ولقد اعتمد منهج الرسول الكريم فى العديد من المواقف العملية على تقديم النموذج العلمى وتطبيق هذه السمات الاخلاقيه العظيمه مراراً وتكراراً حتى يتم استيعابها وتقليدها ومحاكاتها ثم التدريب عليها وممارستها فى مواقف الحياه اليوميه لتصبح عادات ثابته .. واذا اردت تعديل سلوكك واكتساب سمات القوة النفسية والتسامح التى تخترق بها الموانع والعقبات عليك بدراسة وتأمل هذه الأخلاق والسمات التى ذكرناها والتدريب عليها .. اكتبها فى مفكرتك الخاصة ، تأملها .. وكرر الآيه الكريمة :"ادفع بالتى هى أحسن فاذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولى حميم" (فصلت 34) فى مواقف الغضب وامنح نفسك درجة من عشرة على نجاحك فى تنفيذها . وفى نهاية اليوم امنح نفسك نصف ساعة فى مكان هادئ منعزل لعمل خلوة علاجية .. حيث تسترخى وتتنفس بعمق ، وتأمر ذهنك

بطرد كل الصغائر والافكار السلبية المثيرة للغضب وان تردد بتركيز الآية الكريمة التي ذكرناها ، ثم تسجل في مفكرتك الخاصة مدى نجاحك في تطبيق سلوكيات القوة النفسية والضبط الذاتي يومياً .وان تحدد التاريخ وتصف المواقف بايجاز ، وتحدد لنفسك درجة من عشرة وان تستمر على هذا البرنامج لمدة شهر على الأقل .

" منهج الرسول في تعديل السلوك في حالات الغضب "

يتصدر الغضب وسرعة الانفعال قائمة العوامل المسببه للاضطرابات النفسية والتشوش الذهني وإهدار طاقات الناس النفسية والبدنية ، وهو ايضاً من اهم اسباب اختلال التوافق واللياقة النفسية والاجتماعية وهناك حقيقة لاتقبل الجدل تقول: لاينال العلا من كان طبعه الغضب ، فالغضب لايفرز الا الضغينة والحقد ، وهو نار تحترق العقل .. وتسحق البدن .. وتصيبه بأمراض لاحصر لها . ويتفق معظم علماء النفس على ان الغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجي ، ولكن عندما يصبح الفرد سهل الاستثارة يغضب لاتفه الاسباب وتزداد حدة انفعالاته لفترات طويلة فانه سوف يعاني من اعراض التوتر المستمر والقلق المزمن وضعف التركيز والاعياء الزهني والبدني وفقد الرغبة في الاستمتاع بالحياة ، مع بعض الاعراض الاكتئابيه .

والغضب مثل البخار المضغوط في إناء محكم إذا لم يجد منفذاً لخروجه فانه يصيب الفرد بمرض او اكثر من تلك المجموعة المسماة بالامراض النفسجسمية مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والقولون العصبي والصداع العصبي المزمن .. الخ ويعبر البعض عن ذلك بأن الغضب اذا لم يخرج فسوف يستقر في أحشائك .

وللرسول (ﷺ) منهج فعال لتعديل السلوك في حالات الغضب يتضمن عدة طرق وأساليب ناجحة نذكر أحدها (وهو يتكون من شقين .. الأول يهدف الى طرد الأفكار الخاطئه المثيرة للانفعال اولاً بأول ، بتكرار وترديد بعض الآيات الكريمه

"فاعف عنهم واصفح ان الله يحب المحسنين" (المائدة 13) "ولمن صبر وغفر ان ذلك من عزم الامور" (الشورى 43) والحديث الشريف "الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب" وأن يحاكى ويقلد الثبات والقوة النفسية والحلم فى نماذج الانماط السلوكية للرسول الكريم (ﷺ) ومنها انه كان يوما يمشي ومعه انس فأدركه اعرابي فجذبه جذباً شديداً وكان عليه برد غليظ الحاشية ، قال "انس" رضى الله عنه : "حتى نظرت الى عنق رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد أثرت فيه حاشية البرد من شدة جذبه " فقال : "يامحمد هب لي من مال الله الذي عندك " فالتفت اليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وضحك ثم امر باعطائه ومنع الصحابه من التعرض له ، ولما اكثرت قريش إيذائه قال : "اللهم اغفر لقومي فانهم لايعلمون" وعفا عنهم جميعاً .. تلك هى اعظم درجات القوة النفسية ودلالة اكتمال العقل وانكسار قوة الغضب وخضوعها التام للعقل والحكمة . واذا أردت التدريب على هذا المنهج عليك فى نهاية كل يوم أن تجلس فى خلوة علاجية مسترخياً على مقعد مريح وان تأمر ذهنك بطرد كل الأفكار السلبية والهموم وان تتأمل منهج الرسول الذى ذكرناه والمواقف العملية المثيرة للغضب التى تعرضت لها ومدى نجاحك فى تطبيق وتقليد هذا المنهج فى معالجتها .. وان تتابع ذلك وتسجله فى مفكرتك الخاصة يومياً لمدة شهر وسوف تشعر بالقوة النفسية وتزايد قدراتك فى السيطرة على الغضب .

أسباب العداء بين العلاج النفسي والدين

فى دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي "لانرت" عام 1991 ونشرت فى مجلة علم النفس الإنساني اثبت ان نسبة كبيرة من الأطباء والمعالجين النفسيين لا يهتمون بدور الدين فى تشكيل مفاهيم الإنسان وسلوكياته .. كما أكد أن الأطباء والأخصائيين النفسيين لا يتلقون تعليماً أو تدريباً كافياً حول دور الدين فى الصحة النفسية ، واضاف ان بعضهم لا يفهم معنى وأثر الإيمان والاعتقاد الديني فى حياة مرضاهم ■ بل إنهم كثيراً ما يتجاهلون مناقشة هذه الموضوعات وكل ما يتعلق بها من مفاهيم ومشاعر !

ولاشك أن التحليل النفسي ومدارس العلاج النفسي التقليدي التى تأثرت بآراء "سيجموند فرويد" كانت من أهم وأسباب هذه الظاهرة وما ترتب عليها من آثار سلبية على عدد كبير من العاملين فى هذا المجال .. وآراء" فرويد" فى الدين منشورة فى كل دراساته إما بصورة مباشرة أو من خلال تفسيراته أو أساليبه العلاجية .. فهو يعلن صراحة أن الأفكار الدينية أوهام ، وأن الإيمان بالله هو إستجابه للقرار بعجز الإنسان ، وأن هذا الشعور بالعجز يستمر طوال الحياة ، مما يدفع الطفل للالتصاق بالأب ثم بالبحث عن أب أقوى يعتمد عليه يلجأ للدين ويتقرب الى الله بدرجة أكبر .

وهو يعتقد أن المشاعر الدينية نكوص وارتداد إلى حالة طفليه مرضية اسماها بالعصاب الديني .. وهو نوع من الاستحواذ العالمي أو الجماعي .. وظل *"فرويد "*يهاجم الدين علانية ويعلن إلحاده .. وقاد خلفه المئات الذين يعتنقون فكر تحرير الغرائز وإطلاقها والتحرر من كل الضوابط الدينية ، وكان فرويد يدرك فى بداية حياته أهمية إعلان إلحاده لأنه لو صرح بيهوديته لما نجحت وانتشرت كشوفاته وأبحاثه وآرائه فى العالم المسيحي .. ولكن الشئ الغريب أنه اختتم حياته بتأليف كتابه" *موسى والتوحيد* "الذى أظهر فيه مدى إيمانه بالدين وإعلانه لليهودية بل وللدعوة إليها ، كما هاجم المسيحية والإسلام واعتبرهما روافد للديانة الأم وهى اليهودية ! .. وتبين أنه يهودي متدين حتى النخاع وليس كما يعتقد الكثير من المثقفين .. بل والكثيرون ممن يسيرون على دربه من الأطباء النفسيين حتى أولئك الذين لم يقرءوا له ولكن ينصحون بمفاهيمه وقشور آرائه .. على أن هذا لا يقلل من قيمة اكتشافاته الأخرى مثل واللاشعور والعقل الباطن والدفاعات النفسية وغيرها .

ولقد عارض عالم النفس الأمريكي "إريك فروم" – وهو أيضاً يهودي من اصل ألماني – إعلاء فرويد للاتجاه الغريزي (الجنس) ويقول : إن السبل تضيق بالإنسانية ، وأن إنسان هذا العصر يسير معصوب العينين نحو الاختلال وفقدان التوازن النفسي ، وان السعادة والصحة النفسية لن تتحقق فى ظل حضارة

وسلوكيات هدفها فقط التملك ، وأن النهم والإغراق فى إشباع الغرائز سينتهي بالإنسان إلى مزيد من الاغتراب واليأس والمرض ، وإلى زيادة الجشع والحقد ، وأن الفرد سيكون الضحية فى ظل نظام يصعب من خلاله مقاومة الضغوط الاجتماعية والإغراءات وسيجد الفرد نفسه – دون أن يدرى – وقد تحول إلى ذئب فى عالم من الذئاب؟! " .. أما عالم النفس الشهير "كارل يونج" وهو من أقوى تلاميذ فرويد فقد انشق عليه وأسس مدرسة معروفة فى العلاج النفسي ، وقد رد عليه بأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش سعيداً أو يتمتع بصحة نفسية جيدة بدون دين .. أياً كان هذا الدين .. وأكد أن أغلب مرضاه كانوا يفتقرون إلى وجهة نظر دينه فى الحياة ، وأنه يرى أن الإنسان يمرض نفسياً عندما يهيم على وجه بدون دين يحقق له والسكينة والاستقرار.

ولقد بدأ بعض الباحثين مثل "هارولد كوينج" من جامعة ميسوري الأمريكية فى إثبات أثر الإيمان فى شفاء عدد من الأمراض النفسية بل والأمراض العضوية أيضاً ، وقد وجد "كوينج" أن نسبة الشفاء زادت إلى أكثر من 70٪ فى مرضى الاكتئاب عندما مارسوا العلاج الديني وانتظموا فى أداء الشعائر الدينية إلى جانب العلاج الدوائي وهى نسبة عالية جداً مقارنة بالذين عولجوا بالدواء فقط.

وفى دراسة أخرى لنفس الباحث على عينة أخرى بلغت حوالي 20.000 شخص من المسنين ايضا وجد أن الارتباط بالدين وشعائره والإيمان بالله يزيد من عمر الشخص حوالي سبع سنوات فى المتوسط مقارنة بذوي الإيمان الضعيف والذين لا يمارسون الشعائر الدينية .

وامتدت هذه الدراسات لتشمل أثر الاعتقاد والإيمان بالله فى تحسين هضم الدواء والاستفادة منه ورفع مستوى مناعة الجسم ومقاومته للأمراض العضوية والنفسية .

وهكذا .. نجد تقدماً ملحوظاً فى الغرب للاستفادة العملية من تأثير الجوانب الدينية والروحية على صحة الإنسان وسعادته .. وجهوداً على أعلى مستوى تبذل لإزالة أسباب العداء الوهمي بين الدين والعلاج النفسي.

وهنا يأتي دور الأطباء المعالجين والنفسيين العرب من موقع الشعور بالمسئولية تجاه أبناء الوطن فى عصر الصراعات النفسية والضغوط المتزايدة والقلق والتشتت وضرورة تطويرهم واكتشافهم للمزيد من الأساليب البسيطة للعلاج النفسي .. نابعة من التراث الديني والثقافي ، وتعتمد على منهج علمي منضبط يتفق مع الأساليب العلاجية الحديثة لتعديل التفكير والسلوك ..

والدين الإسلامي ثرى بالأفكار والمفاهيم التى يمكن الاعتماد عليها فى دحض وطرد الأفكار الخرافية والمخاوف والأوهام وبث الطمأنينة والسكينة فى النفوس .. كما أن السنة المطهرة بها العديد من النماذج السلوكية التى قدمها الرسول الكريم ويمكن الاعتماد عليها فى تعديل السلوكيات والعادات السيئة غير المرغوبة .. وبذل كل الجهود الممكنة لإخراج العلاج بالقرآن من دائرة الجان والعفاريت وتخليصه من براثن الدجل والشعوذة .

فن علاج المشكلات

عندما يواجه الإنسان شيئاً يمنعه من الوصول إلى هدفه أو تحقيق ما يرغبه او يعترض مسيرته نحو تحقيق أحلامه وأمانيه .. فإنه يشعر بوجود مشكله أو عائق يسبب له التوتر والإحباط.

وعندما يتزايد التنافس والتزاحم والصراع وتسيطر المفاهيم والقيم المادية وتتراجع القيم الروحية والدينية والأخلاقية .. تتضاعف متاعب الناس ويتزايد العدوان المتبادل والمشاحنات .. ويسقط الناس همومهم على بعض.. وتكون هناك حاجة ملحة لتعلم أساليب ضبط النفس والتحكم في الانفعالات والتزود بمهارات حل المشكلات والتفاوض.

وتمثل الخلوة العلاجية أحد طرق للضبط الذاتي والسيطرة على النفس .. و اكتساب الهدوء والثبات وتجنب الرعونة والغضب والتصرفات الحمقاء التي قد تكلف الفرد خسائر لا حصر لها وبالتالي فان الخلوة لها دور هام في تجنب المشكلات وتفادي مضاعفاتها وإعداد الفرد لمواجهتها بأسلوب علمي صحيح.

ومن خلال التدريب على جلسات الخلوة العلاجية يستطيع الفرد أن يعدل من أفكاره الخاطئة وتفاعلاته التي تسبق مواجهة المشاكل المختلفة .. فالاسترخاء الذهني والروحي وطرد أو إعاقة الأفكار المشوهة والمخاوف والمبالغات الانفعالية ثم غرس قيم ومفاهيم إيجابية عن التسامح والعفو ونبذ الغضب والثبات الانفعالي .. كذلك فإن محاكاة سلوكيات ومواقف الرسول. صلى الله عليه وسلم. والصحابة وكيفية معالجتهم لمثل هذه المواقف – راجع توكيد الذات – يستطيع الشخص ان يعدل من استجاباته وأن يحاكي هؤلاء العظماء وقوتهم النفسية في اجتياز هذه الاختبارات الصعبة بمهارة وثقة وثبات.

فالشخص الذي يعاني من سرعة الاستثارة الانفعالية والغضب عليه أن يغرس في ذهنه ويكرر باستمرار قوله تعالى : "فاعف عنهم واصفح إن الله يحب المحسنين" (المائدة 13). "ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم" (فصلت34). "ولمن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور" (الشورى 43).

ولقد طلبت من بعض المرضى الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي (الخوف من المواقف الاجتماعية) وتجنب الناس نتيجة الحساسية الشديدة للنقد وخوفهم من أن يوجه إليهم اي نوع من المضايقة أو الأذى .. تكرار الحديث الشريف " المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على آذاهم أفضل من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم".(ورد في الترمذي ، وأحمد في مسنده ، "والبخاري في الأدب ".

وابدأ بتحديد المشكلة الرئيسية وحصر المعلومات المتعلقة بها .. وعزلها عن المشاكل الأخرى الثانوية .. حاول ان تفهم جيداً كيف نشأت تلك المشكلة.. وما هو

دورك الحقيقي فيها .. واستخدم مفكرة لتدوين هذه المعلومات .. تأتي بعد ذلك مرحلة وضع الفروض .. وأعنى بها الحلول المحتملة التي تطرأ على ذهنك .. ثم أكتبها في مفكرتك .. وأمام كل فرض أو حل مقترح أكتب سلبياته وإيجابياته .. بعد ذلك استبعد الفروض والحلول الضعيفة .. ثم أبدأ بأفضل هذه الحلول لتجربته على أرض الواقع واختبار مدى فاعليته .. وعليك أن تعرف أن حل أي مشكلة لابد أن يتضمن مكاسب وخسائر .. كما يجب أن تدرك ضرورة تفتيت القوى التي تسبب لك المشكلة بمعنى أن لا تجمع الخصوم ضدك .. بل إذا استطعت أن تخترق بذكاء الروابط التي تحركهم معاً تكون نجحت في تفتيت المشكلة إلى أجزاء يسهل التعامل معها إذا لم يصلح الحل الأول .. سجل مزاياه وعيوبه وانتقل إلى الحل الثاني وهكذا.

والخلوة العلاجية تمنح صاحب المشكلة ذهناً صافياً فيرى ويحلل أسبابها بدقة بحيث يستطيع أن يتعامل مع المشكلة بدون اندفاعات هوجاء أو انفعالات حمقاء تعطل التفكير السليم .. كذلك فإنها تحيد مشاعر الغضب وتكسب الفرد الثبات والهدوء وهي من العوامل التي تؤثر كثيراً في الوصول إلى حلول جيدة ومبتكرة، والإعداد النفسي قبل مواقف الشدة والأزمات يعرفه كبار رجال السياسة ويمارسونه تحت مسميات أخرى .. وخلال الخلوة يمكن أن يقوم الشخص (بعمل بروفة) تجربة على دوره قبل ممارسته على مسرح الواقع وهناك عدة وصايا ومفاهيم يمكن أن تفيد الشخص في مثل تلك المواقف:

- احترام الخصم وتجنب استخدام الألفاظ أو التلميحات الجارحة يفيد كثيراً في حل المشكلة وعدم تعقيدها.
- الثقة في النفس وأن يلتقي بصرك بالخصم بدون استفزاز ودون أن تهتز أو تنفعل.
- أن تجلس في هدوء وثبات.
- يفضل أن تنتظر حتى تسمع وجهة النظر الأخرى كاملة.

- عندما تفاجأ بمعركة أو هجوم لست مستعداً له لا تجعل تركيزك ينصب على موضوع المناقشة بل على الشخص الغاضب نفسه بأن تعلن بحزم أن المناقشة مع الانفعالات لن تصل إلى نتيجة .. ويمكنك الانسحاب بحجة التحقق من المعلومات أو الكلام الذي طرح .. أو بحجة دراسة الموضوع.
- هناك أيضاً أسلوب التساؤل السلبي .. عندما تكون المشكلة مع رئيس أو شخص هام في حياتك ولا تريد أن تخسره .. وذلك بأن تعترف بأن هناك خطأ ثم تبدى استعدادك لإصلاحه .. بل ويمكن أن تسأله إذا كان هناك اي سلبيات أخرى يرى أنها تحتاج للتغيير ..
- المرونة وما يسمي بالتلون الانفعالي .. أمر هام يجب أن تضعه في اعتبارك .. بحيث تكون قادراً على إظهار الثناء والتقدير والمدح إذا استدعى الأمر (بدون نفاق أو مبالغة) .. وأن لا تطيل الثبات والجمود على حالة انفعالية واحدة .. بل لابد أن تتعلم اهمية أن تعبر لحظات الغضب والضيق بسرعة .

و تذكر أن النبي . صلى الله عليه وسلم . كان يسيطر على غضبه وانفعاله بقدرة رائعة .. وعن أبو داود والنسائي عن أبي موسى : أن النبي . صلى الله عليه وسلم . كان إذا خاف قوماً قال : " اللهم إنا نجعلك في نحورهم ، ونعوذ "بكل من شرورهم

كتم الغضب أو إظهاره يضران بالصحة

يشيع بين الناس أن إظهار الغضب عند تعرض الإنسان لموقف لا بد له من التعبير فيه عن غضبه امر صحى ، وأفضل كثيرا من كبت هذا الغضب داخله ، ولكن الدراسات الحديثة أثبتت عكس ذلك ، حيث أعد الدكتور عثمان حمود الخضر أستاذ علم النفس بجامعة الكويت دراسة وضح فيها أن إظهار الغضب أو كبته يؤديان إلى حدوث مخاطر عديدة على الصحة العامة للفرد.

وتناولت الدراسة انفعال الغضب وعلاقته بمتغيرات ذات أبعاد مؤثرة فى الصحة النفسية والبدنية للفرد كالقلق والتفاؤل والألم واحترام الذات والخوف

من الفشل ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 145 طالبا وطالبة كويتيين من طلاب جامعة الكويت تتراوح أعمارهم بين 17 و 28 عاماً.

وأفادت الدراسة أن ضبط الغضب يمثل موقفا وسطا فى التعامل مع مشاعر الغضب بين الكبت والإظهار ، كما يشير إلى قدرة الفرد على السيطرة على غضبه وإلى حكمته فى اختيار الزمان والمكان والكيفية المناسبة التى تؤدى إلى توافق سليم مع الموقف دون أن يؤدي ذلك إلى الإضرار بصحة الفرد النفسية والبدنية.

وأظهرت الدراسة أنه كلما ارتفعت قدرة الفرد على ضبط غضبه قلت المشكلات الصحية وزادت قدرته على ضبط نفسه وارتفعت درجة تفاؤله واحترامه لذاته ، والعكس فكلما انخفضت قدرته على ضبط غضبه زادت مشكلاته الصحية ومعدل قلقه وتشاؤمه ومال إلى إلقاء اللوم على الآخرين وزادت حساسيته من الفشل وحول كيفية السيطرة على الغضب بشكل عام إليك النصائح التالية:

- اكتب ما يدور فى نفسك وخاطرك : كلما شعرت بالغضب ، قم بكتابة مشاعرك وما هو الأمر الذى دفعك إلى هذا الشعور
- لا تكبت مشاعرك : إذا شعرت برغبة فى الصراخ أو البكاء لا تحاول منع نفسك ولكن احرص على أن تكون وحيدا حتى لا يرى الآخرون لحظات ضعفك
- تكلم بصراحة : من المهم عندما تكون غاضبا أن تطور أسلوبك الخاص فى التعامل مع الغضب ، بهذه الطريقة ستفرغ شحنات الغضب فى الاتجاه الصحيح بدلا من أن تلقيه فى وجه من حولك
- تحمل مسؤولية أخطائك : عليك أن تدرك أن المشكلة بحاجة إلى شخصين لكى تحدث لهذا لا تغفل حقيقة أنك قد تكون المخطئ ، لذلك احرص على سماع وجهه النظر المقابلة أو نصائح المقربين منك
- اعرف نفسك : حاول الإلمام بالأمور التى تدفعك إلى الغضب ، وفى المرة القادمة ستكون أكثر قدرة على تجنب الغضب عن طريق استعدادك المسبق لهذه المواقف

- تعلم التسامح : حاول التجاوز عن الأخطاء والمضى قدما فى حياتك لأنك لن تستطيع متابعة حياتك طالما بقيت حبيس الغضب والرغبة فى الانتقام

وفي المقابل هناك المزيد من الآثار الضارة لكتمان الغضب ، حيث قال باحثون من جامعة سانت لويس إن كتمان الغضب يمكن أن يؤدى إلى آلام الراس أيضاً، واشتمل البحث على 422 من البالغين كان 171 منهم يعانون من آلام في الراس.

وقد بحث رئيس الفريق روبرت نيكلسون الحالة التى يكون عليها الشخص الغاضب، كيف يضغط نفسه بشدة وعدد المرات التى يصاب بها بآلام فى الراس ، كذلك بحث ما إذا كان الغاضب قلقاً او مصاباً بالاكتئاب حيث أن كلاً الحالتين لها علاقة بالصداع.

قال نيكلسون ، "وجدنا أن كتمان الغضب أكبر مسبب للصداع ، وأضاف أن الغضب يمكن أن يكون أحد تلك الأشياء العديدة التى تثير آلام الراس".

أما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام ، فقد نصح باحثون أميركيون بالصفح والتسامح مع الأخرين إذا اردت أن تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر فى حياتك وفق الحكمة القائلة " العفو عند المقدرة ".

فقد أظهرت دراسة عرضت فى اجتماع جمعية الطب السلوكى فى ولاية تينيسى الأميركية أن العفو والتسامح يساعدان فى تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسى والقلق.

الخلافات الزوجية

الحياة الزوجية قوامها المودة والرحمة، والحب والتفاهم، وحسن العشرة، والمشاركة، والتعاون، والشياطين تسعى بكل ما أوتيتْ من حيل للإفساد والتفريق بين الأزواج، فهي لا ترجو الصلاح ولا الاستقرار للمسلمين.

واعلى الشياطين منزلة عند إبليس، وأقربهم إليه، وأدناهم منه منزلة؛ ذلك الذي يفرق بين زوجين. قال صلى الله عليه وسلم: ((إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه (جنوده)، فأدناهم منه منزلة: أعظمهم فتنة (إغواءً وإفسادًا) يجيء أحدهم، فيقول: فعلتُ كذا وكذا، فيقول: ما صنعتَ شيئًا. ثم يجيء أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقتُ بينه وبين امرأته، فيدنيه منه ويقول: نِعْمَ أنتَ، فيلتزمه (أي: يحتضنه)) [مسلم].

وقال تعالى: {واتبعوا ما تتلو الشياطين على ملك سليمان وما كفر سليمان ولكن الشياطين كفروا يعلمون الناس السحر وما أنزل على الملكين ببابل هاروت وماروت وما يعلمان من أحد حتى يقولا إنما نحن فتنة فلا تكفر فيتعلمون منهما ما يفرقون به بين المرء وزوجه وما هم بضارين به من أحد إلا بإذن الله ويتعلمون ما يضرهم ولا ينفعهم ولقد علموا لمن اشتراه ما له في الآخرة من خلاق ولبئس ما شروا به أنفسهم لو كانوا يعلمون} [البقرة: 102].

فعلى كل زوجين أن يعلما أن شياطين الجن والإنس لهما بالمرصاد، فهم يتربصون بكل زوجين، ويضمرون لهما العداوة والبغضاء، فيصعّدون الخلافات البسيطة مما يجعلها ذات حجم أكبر من أصلها، وربما كانت سببًا في إحداث الفرقة بينهما.

لا للخلافات الزوجية:

هذا هو الشعار الذي يجب أن يرفعه الزوجان، وذلك بأن يجعلا المناخ الأسري، والعلاقة بينهما بلا خلافات، وليس فيها مكان للمشكلات، وأن تكون العلاقة بينهما تربة صالحة، لا تنبتُ إلا الزهور والورود، ولا تعرف الأشواك، وإذا عرفتها، عرفت كيف تتعامل معها، حتى لا تتأثر بها وتتضرر، لكن الوقاية خير من العلاج، وخصوصًا في الخلافات الزوجية، فيجب وأْد هذه الخلافات مبكرًا، وأن تُجتَزَّ من جذورها قبل أن يقوي عودها، ويصعب نزعها.

ويجب على الزوجين أن يسرعا في علاج الخلافات في بدايتها، وأن لا يهملا هذا الأمر، فالتواني والقعود عن حلها يعني تأصيلها وتغلغلها في جسد الحياة الزوجية. وإن الخلافات إذا استشرتْ في الحياة الزوجية؛ هزلت وضعفت ومرضت، وربما انتهت – لا قدر الله – . إنها كالسوس الذي ينخر في الساق المتين، فيجعله هباءً منثورًا، وما أجمل أن يضع الزوجان أسلوبًا أو منهجًا، يتفقان عليه في مواجهة المشكلات الزوجية؛ وذلك من أول أيام الزواج.

معرفة الأسباب بداية العلاج:

كل الأمراض وجميع المشكلات لا يمكن حلها أو التغلُّب عليها إلا إذا تمّ تحديد أسبابها بدقّة ووضوح، ومن هنا فإن التعرف على الأسباب الحقيقيّة للخلافات بين الزوجين ضرورة للقضاء عليها، وقد ترجع هذه المشكلات لأسباب متعددة، منها:

- تفريط الزوج في بعض المسئوليات الأسرية، تجاه الأبناء أو تجاه الضيوف أو أهل الزوجة وأقاربها، أو غير ذلك.
- الإهمال من قِبَل أحد الزوجين في أداء حقوق الطرف الآخر.
- سوء الفهم، أو الفهم الخاطئ لموضوع أو موقف معين من قبل أحد الزوجين أو كليهما.
- اختلاف رؤية أو طباع أو عادات أو شخصية كل منهما، مما يظهر في اختلاف موقفهما تجاه أمر واحد.
- التربية الخاطئة للزوجة، فقد تكون أمها كالرقيب أو الشرطي لزوجها، تستجوبه عن كل شيء، فتقوم هي الأخرى بدور أمها مع زوجها.
- سوء الأحوال الاقتصادية؛ فقد يكون الزوج قليل الكسب لإهماله أو كسله، أو سوء تصرفه، أو أنه ينفق من مال زوجته ببذخ وإسراف وبغير رضاها أو قهرًا عنها.
- سوء تصرفات الزوجة الاقتصادية؛ فقد تتصرف في مال زوجها من غير إذنه، وقد تنفق المال في أمور لا تنفع ولا تفيد؛ كشراء الكماليات أو غير ذلك.

- اهتمام الزوجة بالأبناء على حساب الزوج، فقد تعطيهم معظم وقتها، فتحرم الزوج من حقوقه عليها، وقد يختلفان في طريقة أو أسلوب تربية الأبناء.
- سوء علاقة أحد الزوجين بأهل الزوج الآخر، ودوام الشكوى المتبادلة بينهم.
- السماح بتدخُّل الأهل أو الأصدقاء في الحياة الزوجية.

وإجمالاً، يمكن القول: أن أسباب المشكلات الزوجية تأتي من غياب المنهج الإسلامي في العلاقة التي بين الزوجين، والتي تنظم أحوال الأسرة جميعها، والمرأة الذكية هي التي تستفيد من كل خلاف، فلا تعود إليه أبداً؛ وأن تتخذ من المصالحة وسيلة جديدة للترابط والتوافق، فتعض عليها بالنواجذ، فالمؤمنة كيسة فطنة لا تُلدغ من جحر مرتين.

منهج التعامل مع المشكلات الزوجية:

إذا ترك الزوجان المشكلات التي تواجههما دون اتفاق على منهج محدد للتغلب عليها، فقد تعصف أمواج هذه المشكلات بحياتهما، ويمكن للزوجين أن يتخذا بعضًا من الأسس والمبادئ كدستور حتى يسهل عليهما التعامل مع الخلافات الزوجية، ومنها:

1. اللجوء إلى جوهر الإسلام فيما يتعلق بالمشكلة والأخذ بما جاء في القرآن والسنة، ثم عرض المشاكل على هذا المنهج والخضوع لرأي الدين فيها.
2. السرية، فليس لأحدهما أن يخبر أحدًا آخر بما دار بينهما من خلاف.
3. خير الزوجين من يبدأ بالسلام، ويقبل على الطرف الآخر ولا يهجره، ويصالحه ويصفح عنه.
4. التناصح والتواصي بالحق، والموعظة الحسنة من قبل الزوجين.
5. الاقتناع والتفاهم والتحاور الهادئ والاعتراف بالأخطاء هو السبيل لحل الخلافات.
6. الاختلاف لا يعني – أبدًا – التشاجر أو التخاصم.
7. التحلي بالصبر والأناة، وترك الغضب والثورة.

8. على الزوجة أن تتسم باللين والطاعة.
9. الاعتذار؛ فعلى من يشعر بالخطأ أن يبادر بالاعتذار للطرف الآخر.
10. لا يجوز الاختلاف على أمر ديني ثابت.
11. لا يجوز الاختلاف على حق يجب لأحدهما على الآخر، كأن يترك الزوج الإنفاق على زوجته، أو تأبى الزوجة طاعة زوجها.
12. تفادي الحرام في الخلافات، فلا يجوز السب أو الحلف بالطلاق، أو ما شابه ذلك.
13. تذكر إيجابيات الطرف الآخر، والمواقف الطيبة بين الزوجين خلال فترة الخلاف، وعند مناقشتها.
14. الانتباه، لأن الرابح الوحيد من الخلافات الزوجية هو عدو الله وعدوهما: الشيطان.
15. لا هجر إلا في البيت، فلا يجوز للزوج ترك البيت والذهاب إلى أحد الأصدقاء أو غيره، إلا ان يظن أن الخير في ذلك فيجوز، فإن تيقن منه، وجب عليه الخروج.
16. لا تترك الزوجة بيت زوجها، وتذهب إلى بيت أهلها مهما كانت المشكلة.
17. إبعاد الأبناء عن المشكلات، فلا يختلف الزوجان أمامهم.
18. السرعة في الحل، فلا يجوز ترك المشكلة وقتًا طويلا قبل المبادرة لحلها.
19. تقليل المدى الزمني للخلافات، فعلى الزوجين أن يتفقا على مدة زمنية، ينتهي الخلاف عندها مهما كان.
20. لا يجوز للزوج ان يضرب زوجته ضربًا مُبَرِّحًا، أو أن يسيء إليها في بدنها، كما لا يجوز أن يضرب الوجه أو يقبح.
21. إذا لم يتفق الزوجان، فعليهما ان يخبرا طرفًا ثالثًا، يُعرف بالصلاح والأمانة؛ ليسعى بالإصلاح بينهما، ويستحب أن يكون من الأقارب.
22. إذا تفاقمت الخلافات بين الزوجين فعليهما أن يبعثا برجل من قبل كل منهما؛ للتشاور والسعي لحل المشكلة.
23. إذا علم الزوجان أن حياتهما لم تعد تطاق، وفشلت كل سبل العلاج والوفاق، وأصبح زواجهما نقمة عليهما، فإن الطلاق – وإن كان أبغض

الحلال إلى الله - هو الوسيلة الوحيدة للعلاج في هذه الحالة، عسى أن يصلح به الحال وترفع به المضرة، قال تعالى: {وإن يتفرقا يغن الله كلا من سعته}[النساء: 130].

وقال تعالى: {واللاتي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا إن الله كان عليًا كبيرًا. وإن خفتم شقاق بينهما فابعثوا حكمًا من أهله وحكمًا من أهلها إن يريدا إصلاحًا يوفق الله بينهما إن الله كان عليمًا خبيرًا} [النساء: 34 - 35].

والمشكلات الزوجية تتعدد في أشكالها، ودرجة وخطورتها، والأطراف المشتركة فيها، ودرجة تأثيرها، وغير ذلك. ومن المشكلات التي تواجه الزوجين: الغيرة، وسوء العلاقة بأهل الطرف الآخر، وعناد أحد الزوجين، والزوج ذو اللسان السليط، والزوجة الثرثارة والكثيرة الأسئلة عن كل شيء، وغيرها.

مشكلة الغيرة:

الغيرة المباحة شرعًا من شيم النفوس الكريمة، فالمسلم يحب زوجته، ويتمنى لها الخير والصلاح، ويكره لها الفحش والمجون، وكل ما يهون من رفعتها ومقدارها عنده، فغيرة الزوج على زوجته من الإيمان، وبها تسعد وتفخر كل زوجة مسلمة، قال صلى الله عليه وسلم: (إن الله يغار، وإن المؤمن يغار، وغيرة الله ان يأتي العبد ما حرَّم الله)_[متفق عليه].

والرجل الذي لا يغار على أهله، ولا يغضب إذا رأى زوجته متبرجة، أو رآها وهي تحدث الرجال في ميوعة أو خضوع فإنه ديوث يقبل الفحش والسوء على أهله، قال صلى الله عليه وسلم: (ثلاثة لا يدخلون الجنَّة: العاق لوالديه، والديوث، ورَجُلَة النساء (وهي التي تتشبه بالرجال من النساء)) [النسائي].

ويجب على المسلم أن لا يغار على زوجته إلا في موطن يستحق الغيرة - وكذا الزوجة - قال صلى الله عليه وسلم: (من الغيرة ما يحبه الله، ومنها ما يكره

الله، فأمَّا ما يحبُّ الله فالغيرة في الريبة (أي: في مواطن الشك)، وأما ما يكره فالغيرة في غير ريبة) [ابن ماجه].

فيجب على كل زوجين أن يبتعدا عن مواطن الشبهات. قال صلى الله عليه وسلم: (إن الحلال بيّن، وإن الحرام بيّن وبينهما أمور مشتبهات لا يعلمهن كثير من الناس، فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعِرْضِه، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام) [متفق عليه]. ولذا يجب على المسلم أن يبتعد عن دور اللهو والفساد، فيراه الله حيث أمره، ويفتقده حيث نهاه.

والمرأة تمنع الغيرة والريبة عن زوجها إذا تحلتْ بالفضائل، والتزمتْ بأوامر الشرع في خروجها من بيتها، وفي زيها، وقولها، وفعلها، ومشيتها، وفي سائر أخلاقها، والرجل يدفع الغيرة عن زوجته، إذا تمسك بأوامر الله، وانتهى عن نواهيه في كل أحواله.

والغيرة المعتدلة تحفظ العلاقة الزوجية، وتوفر السعادة، وتقضي على كثير من المشكلات، أما إذا اشتدتْ الغيرة (وهي الغيرة في غير ريبة)، فأصبح كل من الزوجين يشك في الآخر، ويتمنى ان يكون شرطيًا على رفيقه، يراقبه في كل أعماله، ويسأله عن كل صغيرة وكبيرة، فهذا مما يوجد أسباب الخلاف، فتكون الغيرة مدخلاً للشيطان بين الزوجين، وربما أحدث الفرقة من هذه السبيل، وعلى الزوجين أن يثقا في بعضهما البعض، فلا يكثرا من الظن والشك، فذلك وسوسة من الشيطان، قال صلى الله عليه وسلم: (إياكم والظن، فإنه أكذب الحديث) [أحمد، وأبو داود، والترمذي].

والزوجة الفَطِنَة هي التي تبعد الغيرة عن زوجها فلا تصف رجلا أمامه، ولا تمدحه ولا تثني عليه: فذلك مما يسبب غيرته، وضيق صدره، مما قد يدخل التعاسة بين الزوجين، بل تمتدح زوجها وتثني عليه بما فيه من خير، وتعترف بفضله، وعلى الزوجة ان لا تمنع زوجها من زيارة أهله بدافع الغيرة، وليكن شعارها: من أحب أحدًا أحب من يحبه. وهذا يساعد على استقرار الحياة الزوجية ودوام المودة والقربى.

مشاكل تتعلق بأهل الزوجين:

قد تنشأ بين الزوجين مشاكل تتعلق بأهل أحدهما، وربما تتفاقم هذه المشاكل حتى تصبح عائقًا أمام سعادتهما، ولها مظاهر كثيرة منها:

- ✓ خروج الزوجة من بيت زوجها لزيارة أهلها بدون إذنه؛ مما يغضبه. فعلى الزوجة أن تستأذن زوجها عند خروجها، وعلى الزوج أن يسمح لها بزيارتهم، ويذهب معها كلما استطاع، وعلى الزوجة أن تعلم أنه قد أصبح لها بيت آخر غير بيتها الذي نشأت فيه، فلا تكثر من زيارة أهلها، وتهتم ببيتها، وترعى شؤونه، فلابد لها من فطام أسري تستعين به على قضاء حاجات زوجها وبيته.

- ✓ اختلاف الزوجة مع أهل زوجها إن كانوا يسكنون معها في بيت واحد، فعلى الزوجة أن تكون مطيعة لأم زوجها، فلا تكثر من الاختلاف والتشاجر معها أو التخاصم، ولا تدفع زوجها إلى مقاطعة أهله، ولتكن عاملا مساعدًا في تقريب الزوج من أهله، والمسارعة إلى إزالة أسباب الخلاف بين زوجها وأهله، وعليها أن تنظر إلى أم الزوج وأبيه كنظرتها لوالديها، وتعامل أخواته كأخواتها، ولتجعل من نفسها أمًّا لهم إذا كانوا صغارًا، وعليها أن تترفع عن الأمور الصغيرة وتتجاوز عنها.

- ✓ دخول الرجال من أهل الزوج على الزوجة: فعلى الزوجة أن تتفق مع زوجها في هذه المسألة، فلا يدخل عليها في بيتها أحد من أقاربه في غيابه، قال صلى الله عليه وسلم: (إياكم والدخول على النساء. فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله، أفرأيت الْحَمُو (أخو الزوج)؟ قال: (الْحَمُو الموت) [البخاري، ومسلم].

- ✓ غضب الزوجة إذا أنفق الزوج كثيرًا من ماله على أهله، برًّا بهم، وهذا لا يليق بالمسلمة، بل عليها أن تمدح له ذلك.

- ✓ بخل الزوج في معاملته لأهل زوجته، أو بخل الزوجة في معاملة أهل زوجها، فالبخل ليس من شيم المسلمين، فما بالنا به مع الأهل والأصهار.

- ✓ كثرة استضافة الزوج لأهله في البيت، وإرهاق الزوجة في خدمتهم، والمسلمة صحيحة الفهم تفرح لذلك، وتجعله مدخلا لقلب زوجها، وبابًا واسعًا من أبواب كسب الحسنات.

- ✓ إهمال أهل الزوج في حق الزوجة، وعلى المسلمة أن تتسامح في مثل هذه الأمور من أجل زوجها، فتكسب الكثير إذا أشعرته أنها تقابل السيئة بالحسنة إرضاء لله تعالى.

- ✓ تدخُل أهل أحد الزوجين الدائم والزائد في حياتهما، مما يحدث خلافات ومضايقات لهما، وعلى الزوجة هنا أن تبعد أهلها عن حياتها الخاصة مع زوجها، وأن تتفاهم مع زوجها في تودد في حالة تدخل أهله في حياتهما، وأن مثل هذه التدخلات قد يُحدث تصدعًا في حياتهما.

وعلى كل من الزوجين أن يسعى لإيجاد الترابط والوفاق بين رفيقه وبين أهله وأقاربه، فإذا خاصمتْ الزوجة أهلها، فعلى الزوج أن يصلح بينهما. قال تعالى: {والصلح خير} [النساء: 128] وذلك لتدوم العلاقة الأسرية وطيدة، فيقوى المجتمع، ويتفرغ أبناؤه لمواجهة المشاكل الحقيقيَّة التي تواجه الأمة الإسلامية. وعليهما أن يداوما على زيارة أقاربهما حتى وإن لم يصلوهما، قال صلى الله عليه وسلم: (ليس الواصل بالمكافئ، ولكن الواصل الذي إذا قطعت رحمه وصلها) [البخاري وأبو داود والترمذي].

وجاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن لي قرابة أصلهم ويقطعوني، وأحسن إليهم ويسيئون إليَّ، وأحلُم عليهم ويجهلون علي، فقال صلى الله عليه وسلم: (إذا كنت كما قلت فكأنما تسفهم الملَّ (الرماد الحار)، ولا يزال معك من الله ظهير عليهم ما دمت على ذلك). [مسلم].

وقد حذر الشرع من قطع الأرحام، واتهم من يرتكب ذلك بالإفساد في الأرض، قال تعالى: {فهل عسيتم إن توليتم أن تفسدوا في الأرض وتقطعوا أرحامكم.

أولئك الذين لعنهم الله فأصمهم وأعمى أبصارهم} [محمد: 22 – 23].
وقال صلى الله عليه وسلم: (لا يدخل الجنة قاطع رحم) [مسلم].

- ✓ عناد أحد الزوجين: فعلى الزوجة أن تكون لطيفة لينة هينة مع زوجها بلا عناد ولا غضب. والعناد منع الحق مع العلم به، وهو مثيل الكبر، وكل متكبر عاقبته وخيمة، وقد قيل: العناد يورِّث الكفر. وقد وردت لفظة العنيد في القرآن الكريم أربع مرات، فاقترنتْ بالكفر والجبروت، فقد تخالف المرأة زوجها في الرأي عنادًا، وتصرُّ على موقفها بشكل متصلِّب، وهذا الفعل من عمل الشيطان، ومما يسعده، والمسلمة العاقلة لا تعرف العناد، فهي ترضي زوجها، وتطيعه وتلين له، وتنزل عن رأيها، وتميل إلى رأيه؛ إرضاءً له ما لم يكن مخالفًا للشرع.

والزوجة الذكية هي التي لا تواجه زوجها عند الغضب، وتغتنم لحظات المودة بينهما، فتنصحه بلطف وبشكل غير مباشر، وبأسلوب رقيق، مع تذكيره بسائر مزاياه الطيبة – أثناء ذلك – ، وأنها تراه نموذجًا كاملا للزوج، ولكن حبذا لو ابتعد عن العناد والغضب؛ حتى لا يسيء ذلك إلى كماله أو رجاحة عقله وشخصيته.

مشكلة الزوج ذي اللسان السليط:

الكلمة الطيبة صدقة، ولها فعل السحر في نفوس الناس؛ فهي تبني ولا تهدم، وتصلح ولا تفسد، وعلى الزوجين أن يراعي كل منهما مشاعر الآخر وأحاسيسه، فلا يؤذيه بكلمة بذيئة أو لفظة نابية، وقد تُبْتَلَى المرأة بزوج سليط اللسان، يتطاول عليها بالسب واللعن، فعليها أن تصبر على أذاه، وأن لا تصنع ما يغضبه أويثيره، وعليها أن تتجمَّل عند ثورته بالهدوء، وأن تتصرف بحكمة؛ لتمتص غضبه. عليها أن تنتهز وقت هدوئه وصفائه، فتنصحه برفق وأناة وحلم، وتذكره بأن المسلم لا يكون طعّانًا، ولا لعَّانًا، ولا بذيء اللسان، وأن النبي صلى الله عليه وسلم قد مُدح بخلقه الكريم، قال تعالى: {وإنك لعلى خلق عظيم} [القلم: 4].

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في الكلمة الطيبة، وحذر مما سواها، فقال صلى الله عليه وسلم: (إن الرجل ليتكلم بالكلمة لا يرى بها بأسًا، يهوي بها سبعين خريفًا في النار) [الترمذي والحاكم]. وقال صلى الله عليه وسلم – أيضًا – : (إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى، ما يظن أن تبلغ ما بلغتْ، فيكتُب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله ما يظن أن تبلغ ما بلغتْ، فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة)_[أحمد، والنسائي، وابن ماجه، وابن حبان].

فالزوجة إذا ما تحلّتْ بالصبر على إساءة زوجها، وأخلصت في النصح له، فلا بد وأن ينصلح حاله، وأن يصبح رجلا طيب اللسان، حلو الكلام. وعلى الزوجة أن تدعو لزوجها في صلاتها، وفي الأوقات الأخرى التي يفضل الدعاء فيها بأن يهديه الله ويصلح من عيوبه، ويعصمه من البذاءة.

مشكلة ثرثرة الزوجة وكثرة أسئلتها لزوجها:

على الزوجة أن لا تكثر من الثرثرة مع زوجها بعد عودته من عمله، فإنه يلقى من التعب والمشقة في يومه ما يتطلب الراحة والهدوء، بل عليها أن تحسن استقباله، وتخفف عنه تعبه، وعليها أن تتجنب كثرة الأسئلة، وأن لا تلح عليه في الإجابة عن سؤال لا يرغب في الإجابة عنه، مما قد يوقعه في حرج، فيوغر صدره نحوها، والزوجة الفطنة تستعين عن الإلحاح في السؤال بالجلسة الهادئة بينها وبين زوجها، فتبدأ الحوار بالكلام عن أحداث يومها، فلعل حديثها يريحه ويذهب بملله أو تعبه، فيبدأ بالتحدث عما في نفسه، فتحصل الزوجة على ما تريد أن تعرفه، أو تتأكد منه دون إحراج لزوجها.

الزوج الصامت والزوج الثرثار:

وهناك نوع من الرجال صامت دائمًا.. الصمت من طبعه، فهو لا يتحدث بمقدار ما يسمع، وربما تعبت الزوجة؛ لأنها تظل تتحدث، وهو يستمع إليها دون أن

يرد عليها ولو بكلمة، اللهم إلا إيماءة برأسه أو نظرة بعينه، وعلى الزوجة ألا تغضب من ذلك السكوت، فهي مع الأيام ستتعود على أن تتكلم، ويسمعها أو يغير هو من طبعه.

وعلى العكس فهناك نوع من الأزواج لا يمل الحديث، ولا يعطي لزوجته فرصة لأن تقص عليه أحداث يومها مثلاً، أو أن تحدثه بما يضايقها أو يهمها، وإنما يظل يحكي ويتكلم، ويطلب ويأمر، فما إن تنتهي من عمل حتى يكلفها بغيره مع امتصاص غضبها ببعض الكلمات الحلوة.. والنساء بطبعهن يحببن التحدث، فلا تغضب الزوجة من كثرة كلام زوجها، وإنما عليها أن تستمع إليه مصغية حتى إذا انتهى من حديثه، استغلتْ الفرصة لتتكلم هي، ولكن عليها ألا تزعجه بكثرة الحديث إلا إذا وجدت منه تجاوبًا معها وإنصاتًا منه.

الزواج في الإسلام

قال تعالى: {ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون} [الذاريات: 49]، وقال: {سبحان الذي خلق الأزواج كلها مما تنبت الأرض ومن أنفسهم ومما لا يعلمون} [يس: 36].

كم هي رائعة السنة الشرعية التي سنها الله في مخلوقاته حتى لكأن الكون كله يعزف نغمًا مزدوجًا. والزواج على الجانب الإنساني رباط وثيق يجمع بين الرجل والمرأة، وتتحقق به السعادة، وتقر به الأعين، إذا روعيت فيه الأحكام الشرعية والآداب الإسلامية. قال تعالى: {ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إمامًا} [الفرقان: 74].

وهو السبيل الشرعي لتكوين الأسرة الصالحة، التي هي نواة الأمة الكبيرة، فالزواج في الشريعة الإسلامية: عقد يجمع بين الرجل والمرأة، يفيد إباحة العشرة بينهما، وتعاونهما في مودة ورحمة، ويبين ما لكليهما من حقوق وما عليهما من واجبات.

الحثّ على النكاح:

وقد رغّب النبي صلى الله عليه وسلم في الزواج، وحثَّ عليه، وأمر به عند القدرة عليه، فقال صلى الله عليه وسلم: (يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة (أي: القدرة على تحمل واجبات الزواج) فليتزوج، فإنه أغضُّ للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وِجَاء (أي: وقاية وحماية) [متفق عليه]. كما أن الزواج سنة من سنن الأنبياء والصالحين، فقد كان لمعظم الأنبياء والصالحين زوجات.

وقد عنَّف رسول الله صلى الله عليه وسلم، من ترك الزواج وهو قادر عليه، ونبه إلى أن هذا مخالف لسنته صلى الله عليه وسلم، عن أنس – رضي الله عنه – قال: جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أخبِرُوا كأنهم تقالُّوها، فقالوا: وأين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم، وقد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ قال أحدهم: أما أنا، فإني أصلي الليل أبدًا وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر . وقال آخر: أنا أعتزل النساء، فلا أتزوَّج أبدًا. فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: (أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله، إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني) – [متفق عليه].

حكم الزواج:

المسلمون والمسلمات أمام النكاح ثلاثة أصناف:

- صنف توافرت له أسباب النكاح، وعنده الرغبة المعتدلة في الزواج، بحيث يأمن على نفسه – إن لم يتزوج – من أن يقع في محظور شرعي؛ لأن غريزته لا تلح عليه بصورة تدفعه إلى الحرام. وفي نفس الوقت يعتقد هذا الصنف – أو يغلب على ظنه – أنه إن تزوج فسوف يقوم بحقوق الزوجية قيامًا مناسبًا،

دون أن يظلم الطرف الآخر، ودون أن ينقصه حقاً من حقوقه. والزواج في حق هذا الصنف سنّة مؤكدة، مندوب إليه شرعاً، ومثاب عليه عند الله – تعالى – وإلى هذا الصنف تشير النصوص السابقة.

- والصنف الثاني أولئك الذين توافرت لهم أسباب الزواج، مع رغبة شديدة فيه، وتيقنه – غلبه الظن – انه يقع في محظور شرعي إن لم يتزوج، فهذا الصنف يجب عليه الزواج لتحصيل العفاف والبعد عن أسباب الحرام، وذلك مع اشتراط أن يكون قادراً على القيام بحقوق الزوجية، دون ظلم للطرف الآخر. فإن تيقن من أنه سيظلم الطرف الآخر بسوء خلق أو غير ذلك، وجب عليه أن يجتهد في تحسين خلقه وتدريب نفسه على حسن معاشرة شريك حياته.
- والصنف الثالث من لا شهوة له، سواء كان ذلك من أصل خلقته، أو كان بسبب كبر أو مرض أو حادثة. فإنه يتحدد حكم نكاحه بناء على ما يمكن أن يتحقق من مقاصد النكاح الأخرى، التي لا تقتصر على إشباع الغريزة الجنسية، كأن يتحقق الأنس النفسي والإلف الروحي به، مع مراعاة ما قد يحدث من ضرر للطرف الآخر، ولذا يجب المصارحة بين الطرفين منذ البداية في مثل هذا الأمر؛ ليختار كل من الطرفين شريكه على بينة.

وقد تبدو المصلحة الاجتماعية ظاهرة من زواج الصنف الثالث في بعض الحالات المتكافئة، كأن يتزوج رجل وامرأة كلاهما قد تقدم به السن، ولا حاجة لهما في إشباع رغبات جنسية بقدر حاجتهما إلى من يؤنس وحشتهما ويشبع عاطفة الأنس والسكن. أو نحو ذلك من الحالات المتكافئة، فهؤلاء يستحب لهم الزواج لما فيه من مقاصد شرعية طيبة، ولا ضرر حادث على الطرفين.

فوائد الزواج وثمراته:

والزواج باب للخيرات، ومدخل للمكاسب العديدة للفرد والمجتمع، ولذلك فإن من يشرع في الزواج طاعة لله واقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم فإنه يجد العون من الله، قال صلى الله عليه وسلم: (ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في

سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والناكح الذي يريد العفاف) [الترمذي، وأحمد، والحاكم]. وبذلك يصبح الزواج عبادة خالصة لله يثاب المقبل عليها .

أما عن ثمراته فهي كثيرة، فالزواج طريق شرعي لاستمتاع كل من الزوجين بالآخر، وإشباع الغريزة الجنسية، بصورة يرضاها الله ورسوله، قال صلى الله عليه وسلم: (حُبِّب إليَّ من دنياكم: النساء والطيب، وجُعلتْ قرَّة عيني في الصلاة) [أحمد، والنسائي، والحاكم].

والزواج منهل عذب لكسب الحسنات. قال صلى الله عليه وسلم: (وفي بُضْع (كناية عن الجماع) أحدكم صدقة). قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: (أرأيتم، لو وضعها في حرام، أكان عليه وِزْر؟). قالوا: بلى. قال: (فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر) [مسلم].

وقال صلى الله عليه وسلم - أيضًا - : (وإنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت عليها، حتى ما تجعل في في (فم) امرأتك) [متفق عليه].

والزواج يوفر للمسلم أسباب العفاف، ويعينه على البعد عن الفاحشة، ويصونه من وساوس الشيطان، قال صلى الله عليه وسلم: (إن المرأة تقبل في صورة شيطان، وتدبر في صورة شيطان (أي أن الشيطان يزينها لمن يراها ويغريه بها) فإذا رأى أحدكم من امرأة (يعني: أجنبية) ما يعجبه، فليَأتِ أهله، فإن ذلك يردُّ ما في نفسه) [مسلم].

وهو وسيلة لحفظ النسل، وبقاء الجنس البشري، واستمرار الوجود الإنساني، قال تعالى: {يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيراً ونساء} [النساء: 1]. فهو وسيلة - أيضًا - لاستمرار الحياة، وطريق لتعمير الأرض، وتحقيق التكافل بين الآباء والأبناء، حيث يقوم الآباء بالإنفاق على الأبناء وتربيتهم، ثم يقوم الأبناء برعاية الآباء والإحسان إليهم عند عجزهم، وكبر سنِّهم.

والولد الصالح امتداد لعمل الزوجين بعد وفاتهما، قال صلى الله عليه وسلم: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم يُنْتفَع به، أو ولد صالح يدعو له) [مسلم].

والزواج سبيل للتعاون، فالمرأة تكفي زوجها تدبير أمور المنزل، وتهيئة أسباب المعيشة، والزوج يكفيها أعباء الكسب، وتدبير شئون الحياة، قال تعالى: {وجعل بينكم مودة ورحمة} [الروم: 21].

والزواج علاقة شرعية، تحفظ الحقوق والأنساب لأصحابها، وتصون الأعراض والحرمات، وتطهر النفس من الفساد، وتنشر الفضيلة والأخلاق، قال تعالى: {والذين هم لفروجهم حافظون. إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين. فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون} [المعارج: 29 – 31].

وقال صلى الله عليه وسلم: (كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، الإمام راع وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسئولة عن رعيتها، والخادم راع في مال سيده وهو مسئول عن رعيته، والرجل راعٍ في مال أبيه وهو مسئول عن رعيته، فكلكم راع، وكلكم راع ومسئول عن رعيته) [متفق عليه].

كما يساهم الزواج في تقوية أواصر المحبة والتعاون من خلال المصاهرة، واتساع دائرة الأقارب، فهو لبنة قوية في تماسك المجتمع وقوته، قال تعالى: {وهو الذي خلق من الماء بشرًا فجعله نسبًا وصهرًا وكان ربك قديرًا} [الفرقان: 54].

ولما غزا النبي صلى الله عليه وسلم بني المصطلق في غزوة المريسيع، وأسر منهم خلقًا كثيرًا، تزوج السيدة جويرية بنت الحارث – وكانت من بين الأسرى – فأطلق الصحابة ما كان بأيديهم من الأسرى؛ إكرامًا للرسول صلى الله عليه وسلم وأصهاره، فكان زواجها أعظم بركة على قومها.

كان هذا بعضاً من فوائد الزواج الكثيرة، وقد حرص الإسلام أن ينال كل رجل وامرأة نصيباً من تلك الفوائد، فرغب في الزواج وحث عليه، وأمر ولي المرأة أن يزوجها، قال تعالى: {وانكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وإمائكم إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله والله واسع عليم} [النور: 32]. واعتبر الإسلام من يرفض تزويج ابنته أو موكلته – إذا وجد الزوج المناسب لها – مفسداً في الأرض. قال صلى الله عليه وسلم: (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد) [الترمذي].

النية في النكاح:

عن عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها، أو امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه) [متفق عليه].

وبالنية الصالحة التي يبتغي بها وجه الله، تتحول العادة إلى عبادة. فالناس عندما يتزوجون منهم من يسعى للغنى والثراء، ومنهم من يسعى لتحصين نفسه، فالنية أمر مهم في كل ذلك.

فإذا أقبل المسلم على الزواج، فعليه أن يضع في اعتباره أنه مقدم على تكوين بيت مسلم جديد، وإنشاء أسرة؛ ليخرج للعالم الإسلامي رجالاً ونساءً أكفاءً، وليعلم أن في الزواج صلاحاً لدينه ودنياه، كما أن فيه إحصاناً له وإعفافاً.

الزواج نصف الدين:

الزواج يحصن الرجل والمرأة، فيوجهان طاقاتهما إلى الميدان الصحيح؛ لخدمة الدين؛ وتعمير الأرض، وعلى كل منهما أن يدرك دوره الخطير والكبير في إصلاح شريك حياته وتمسكه بدينه، وأن يكون له دور إيجابي في دعوته إلى الخير، ودفعه إلى الطاعات، ومساعدته عليها، وأن يهيئ له الجو المناسب للتقرب إلى الله،

ولا يكون فتنة له في دينه، ولا يلهيه عن مسارعته في عمل الخيرات، فالزوجة الصالحة نصف دين زوجها، قال صلى الله عليه وسلم: (من رزقه الله امرأة صالحة، فقد أعانه على شطر دينه، فليتَّق الله في الشطر الباقي) [الحاكم].

الحبُّ والزواج:

تنمو عاطفة الحب الحقيقي بين الزوجين حينما تحسن العشرة بينهما، وقد نبتت بذوره قبل ذلك أثناء مرحلة الخطبة، وقد نمت المودة والرحمة بينهما وهما ينميان هذا الحب، ويزكيان مشاعر الألفة، وليس صحيحًا قول من قال: إن الزواج يقتل الحب ويميت العواطف. بل إن الزواج المتكافئ الصحيح الذي بني على التفاهم والتعاون والمودة، هو الوسيلة الحيوية والطريق الطيب الطاهر للحفاظ على المشاعر النبيلة بين الرجل والمرأة، حتى قيل فيما يروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لم يُرَ للمتحابَّيْن مثل النكاح) [ابن ماجه، والحاكم].

والزواج ليس وسيلة إلى الامتزاج البدني الحسي بين الرجل والمرأة فحسب، بل هو الطريق الطبيعي لأصحاب الفطر السليمة إلى الامتزاج العاطفي والإشباع النفسي والتكامل الشعوري، حتى لكأن كل من الزوجين لباسًا للآخر، يستره ويحميه ويدفئه، قال تعالى: {هن لباس لكم وأنتم لباس لهن} [البقرة: 187].

وتبادل مشاعر الحب بين الزوجين يقوّي رابطتهما، فالحب أمر فطر الله الناس عليه، وهو رباط قوي بين الرجل وزوجته، فهو السلاح الذي يشقان به طريقهما في الحياة، وهو الذي يساعدهما على تحمُّل مشاقِّ الحياة ومتاعبها.

ولقد اهتمَّ الإسلام بعلاقة الرجل والمرأة قبل الزواج وبعده وكان حريصًا على أن يجعل بينهما حدًّا معقولاً من التعارف، يهيئ الفرصة المناسبة لإيجاد نوع من المودة، تنمو مع الأيام بعد الزواج، فأباح للخاطب أن يرى مخطوبته ليكون ذلك سببًا في إدامة المودة بينهما، فقد قال صلى الله عليه وسلم لرجل أراد أن يخطب

امـــرأة: (انظـــر إليهـــا، فإنـــه أحـــرى أن يـــؤدم بينكمـــا) [الترمـــذي والنـــسائي وابن ماجه].

ومع ذلك كان حريصًا على وضع الضوابط الشرعية الواضحة الصريحة؛ لتظل علاقة خير وبركة.. وشدَّد في النهي عن كل ما يهوى بهذه العلاقة إلى الحضيض، ونهى عن كل ما يقرب من الفاحشة والفجور؛ فمنع الاختلاط الفاسد والخلوة، وغير ذلك.

ونتيجة للغزو الفكري للمجتمعات الإسلامية؛ بدأت تنتشر العلاقات غير الشرعية بين الشباب والفتيات قبل الزواج، تحت شعارات كاذبة مضللة، وبدعوى الحب والتعارف، وأن هذا هو الطريق الصحيح للزواج الناجح، وهذا الأمر باطل. ومن دقق النَّظر فيما يحدث حولنا يجد أن خسائر هذه العلاقات فادحة، وعواقبها وخيمة، وكم من الزيجات فشلت؛ لأنها بدأتْ بمثل هذه العلاقات، وكم من الأسر تحطمت؛ لأنها نشأت في ظلال الغواية واتباع الهوى.

تأخُّر سنّ الزواج:

بدأتْ ظاهرة تأخُّر سن الزواج تنتشر في بعض البلاد الإسلامية، فارتفع متوسط سن الزواج لدى الشباب، وارتفع متوسط سنّ زواج الفتيات بشكل غير طبيعي.

ومن المعروف أن الوصول إلى السن الذي يكتمل فيه بلوغ الشباب والفتيات نفسيًّا وعقليًّا وبدنيًّا، يجعلهم أكثر قدرة على تحمل واجبات الزواج، ولكنَّ تأخر الزواج إلى مثل هذه السن يعطِّل الطاقات، وينحرف بها إلى طريق غير صحيح، وربما ساعد على انتشار الفاحشة، كما أن التأخر في الزواج يرهق الشباب والفتيات من أجل حفظ أعراضهم، وردع النفس عن اتباع الهوى.

ويرجع تأخُّر سن الزواج إلى أسباب عديدة، منها ما هو مادي، ومنها ما هو اجتماعي،ومن هذه الأسباب:

- رغبة الفتاة في الزواج من رجل غني، فترفض هي أو وليها كل خاطب فقير أو متوسط الحال، لأنها تحلم بأن تمتلك بيتًا، أو تركب سيارة فارهة، أو تلبس الأزياء الراقية.
- المغالاة في المهر المعجل منه والمؤجل.
- إرهاق الزوج باشتراط فخامة الأثاث وغيره.
- تنازل الزوج عن كل ما جمعه في بيت الزوجية، فالوليُّ يكتبُ قائمة بمحتويات المنزل الذي أعده الزوج؛ ليوقع بالتنازل عنه، فإذا ترك زوجته، ترك المنزل بما فيه، وخرج بمفرده. مع ملاحظة أنه يتنازل عن أثاث البيت بموجب توقيعه على القائمة في مقابل المهر الذي لم يدفعه لها قبل الزواج.
- فقر الشباب، فهناك الكثير من الشباب الذي لا يمتلك مالا، ولا وظيفة، ولا ميراثًا، ولا غير ذلك من مصادر الدخل، فينتظر حتى تتهيأ له سُبُل الزواج.
- انتشار الاعتقاد بضرورة إتمام الفتاة أو الفتى مراحل التعليم؛ فلا يتزوج أحدهما حتى يتم المرحلة الجامعية، وقد يؤخر البعض التفكير في الزواج حتى يحصل على درجة الماجستير أو الدكتوراه.
- ظروف الدولة الاقتصادية، ومدى توفيرها لفرص العمل، فإذا انتشرتْ البطالة في الدولة أحجم الشباب عن الزواج؛ لعجزهم عن الوفاء بتكاليفه.
- انتشار الرذيلة والفساد؛ حيث يلجأ بعض الشباب في المجتمعات الفاسدة إلى تصريف شهواتهم بطريق غير مشروع، ويترتب على هذا زهدهم في الزواج؛ نتيجة لفهمهم الخاطئ لأهداف الزواج السامية.

صفات الزوجين / اختيار الزوج:

منح الشرع الإسلامي الحنيف المرأة - ثيبًا كانت أم بكرًا - حقَّ اختيار زوجها، إذ هي التي تشاركه الحياة، ومنع إكراهها على الزواج، وأعطاها حق فسخ العقد إذا أُكرِهتْ عليه. فعن بريدة قال: جاءت امرأة إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: إنَّ أبي زوجني من ابن أخيه، ليرفع بي خسيسته (أي: ليقضي دينه). قال:

فجعل الأمر إليها، فقالت: (قد أجزْتُ ما صنع أبي، ولكن أردتُ أن تعلم النساء أن ليس إلى الآباء من أمرهن شيء). [ابن ماجه].

ويجب على وَليِّ المرأة أن يجتهد في اختيار الزوج الصالح لها، فإن تكاسل، أو قصَّر، أو طمع في متاع دنيوي زائل على حساب مولاته؛ فإن الله يحاسبه حسابًا شديدًا على تفريطه في ولايته.

وعلى الولي أن يستشير أهل الصلاح والتقوى، وأصحاب الرأي والمشورة في الرجل المتقدم لخطبة مولاته، ومن السنة أن تستشار الأم ويؤخذ رأيها في زواج ابنتها، ولا ينفرد الأب أو ولي الأمر بالرأي، قال صلى الله عليه وسلم: (آمروا النساء في بناتهن) _[أبو داود].

صفات الزوج الصالح:

أرشد الشرع إلى الصفات الواجب توافرها في الرجل الذي يختاره الولي، ليكون زوجًا لمولاته، وهي:

1) الدين: حيث إن المسلم العارف بدينه، الملتزم بأوامره ونواهيه، المتخلق بأخلاقه، المتادب بآدابه وتعاليمه، يحفظ نفسه وأهله، ويصونهم عن الشبهات، ويراقب الله فيهم ويتقيه في سائر أعماله. كما أن هذا المؤمن إذا أحب زوجته أكرمها، وإن كرهها لم يظلمها، لأنه ملتزم بكتاب الله الذي قال: {فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان} [البقرة: 229]. كما أنه يعلم أن امرأته بشر وليست معصومة، فيقدر أن يجد منها بعض ما لا يعجبه، فيتحمل ذلك، قال صلى الله عليه وسلم: (لا يَفْرَكْ مؤمن مؤمنة (أي: لا يبغضها)، إن كره منها خلقًا، رضي منها آخر) [مسلم].

ويؤكد أهمية اشتراط الدين في الرجل الذي يعطيه الولي مولاته، ما وجه إليه النبي صلى الله عليه وسلم النظر عندما مر رجل عليه، فقال صلى الله عليه وسلم: (ما تقولون في هذا؟) قالوا: هذا حريٌّ إن خطب أن ينكح، وإن شفع أن

يشفع، وإن قال أن يسمع. ثم سكت، فمر رجل من فقراء المسلمين، فقال صلى الله عليه وسلم: (ما تقولون في هذا؟) قالوا: هذا حري إن خطب ألا ينكح، وإن شفع ألا يشفع، وإن قال ألا يسمع. فقال صلى الله عليه وسلم: (هذا خير من ملء الأرض مثل هذا) [البخاري].

2) **حسن الخلق:** إذا فازت المرأة برجل حسن الخلق، فقد فازت برجل من أكمل المؤمنين إيمانًا. قال: صلى الله عليه وسلم: (أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم) [الترمذي، وابن حبان]. وقد وجه النبي صلى الله عليه وسلم إلى اختيار صاحب الخلق الحسن، حيث قال: (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه، فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد). قالوا: يا رسول الله، وإن كان فيه؟ (يعني: نقص في الجاه أو فقر في المال أو غير ذلك). قال صلى الله عليه وسلم: (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه) (ثلاث مرات) [الترمذي].

وصاحب الخلق الحسن ينصف زوجته من نفسه، ويعرف لها حقها، ويعينها على أمور دينها ودنياها، ويدعوها دائمًا إلى الخير، ويحجزها عن الشر، والرجل إذا كان حسن الخلق، فلن يؤذي زوجته، ولن تسمع منه لفظًا بذيئًا، يؤذي سمعها، ولا كلمة رديئة تخدش حياءها، ولا سبًا مقذعًا يجرح كبرياءها، ويهين كرامتها.

والرحمة من أهم آثار حسن الخلق، فلابد للمرأة من زوج، يرحم ضعفها، ويجبر كسرها، ويبش في وجهها، ويفرح بها ويشكرها ويكافئها إن أحسنت، ويصفح عنها، ويغفر لها إن قصّرتْ، فالمرأة الصالحة تنصلح بالكلمة الطيبة دون غيرها.

ومن أهم مظاهر حسن الخلق في الزواج، ألا يغرِّر الزوج بزوجته، فالمسلم لن يخفي عيبًا في نفسه، ولن يتظاهر أمامها بما ليس فيه، كأن يخفي نسبًا وضيعًا، أو فقرًا مدقعًا، أو سنًا متقدمة، أو زواجًا سابقًا أو قائمًا، أو علمًا لم

يحصّله، أو غير ذلك. أو أن يغير من خلقته باستعمال أدوات التجميل؛ ليحسنها أو ليظهر في سن أصغر من سنّه.

فالتغرير ليس من أخلاق الإسلام، كما أنه محرم شرعًا. قال صلى الله عليه وسلم: (من غش، فليس منا) [مسلم]. وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا: (كبرتْ خيانة أن تحدث أخاك بحديث، هو لك مصدِّق، وأنت له كاذب) [أحمد وأبو داود والطبراني].

3) الباءة: وهي القدرة على تحمل مسؤوليات الزواج وأعبائه من النفقة والجماع. قال صلى الله عليه وسلم: (يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج...) [متفق عليه]. فمن يعجز عن الإنفاق على نفسه وأهله؛ قد يضيع من يعول، ويعرض نفسه وأهله لألم الحاجة، وذلِّ السؤال.

ومن عجز عن الجماع، فقد عجز عن إعفاف المرأة وإحصانها، ورجاء الولد من مثله مقطوع. والمرأة قد لا تحتمل الصبر أمام عجز زوجها عن إعفافها، كما أن الزوج قد لا يقدر على تحمل فتور زوجته. قال صلى الله عليه وسلم: (لا ضرر ولا ضرار) [أحمد وابن ماجه].

4) الكفاءة: الحق أن انتظام مصالح الحياة بين الزوجين لا يكون عادة إلا إذا كان هنالك تكافؤ بينهما؛ فإذا لم يتزوج الأكفاء بعضهم من بعض لم تستمر الرابطة الزوجية، بل تتفكك المودة بينهما، وتختل روابط المصاهرة أو تضعف، ولا تتحقق بذلك أهداف الزواج الاجتماعية، ولا الثمرات المقصودة منه.

وقد أشارت بعض النصوص النبوية إلى اعتبار معنى الكفاءة بين الزوجين عند التزويج، ومن ذلك ما جاء عن علي – رضي الله عنه – أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له: (ثلاث لا تؤخرهن: الصلاة إذا أتت، والجنازة إذا حضرت، والأيم إذا وجدت كفؤًا) [الترمذي والحاكم] وما جاء عن عائشة – رضي الله

عنها – عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (تخيروا لنطفكم، وأنكحوا الأكفاء) (ابن ماجه)، وغير ذلك من الآثار.

وعلى الرغم من ضعف كثير من الآثار الواردة بهذا المعنى – من حيث ثبوتها – فإنها في جملتها تشير إلى اعتبار الكفاءة عند التزويج، بوصفها شيئًا من أسباب نجاح الزواج، وقد يفهم بعض الناس الكفاءة فهمًا ضيقًا، فيشترط كثرة المال، أو علو الجاه، أو جنسًا معينًا يتزوج منه، أو أصحاب حرفة بعينها يصاهرها، والصواب أن ينظر أولا وقبل كل شيء إلى الدين.

صفات الزوجة الصالحة:

لقد أودع الله تعالى في قلوب الرجال حُبَّ النساء، وكذلك العكس، وجعل ذلك أمرًا فطريًّا، وقد رسم الإسلام ملامح الزوجة الصالحة التي بها تنجح الحياة الزوجية، وتقوي دعائمها، فإذا ما وجد الخاطب تلك الفتاة، وتوكل على الله وتزوجها، فإن الله سيبارك له فيها مادامت نية الاختيار قد حَسُنَتْ.

وقد أوصى الشرع الحنيف كل رجل أن يختار زوجته على أسس حددها له، وأعطاه الميزان الذي يزن به الفتاة قبل أن يتزوجها، فإن وجد ما يطلب؛ توكل على الله وتزوجها، وإن وجد غير ذلك؛ بحث عن غيرها.

وهذه الصفات لا يمكن أن تدعيها الفتاة بين يوم وليلة، كما لا يمكن أن تستعيرها، ولكنها ثمار رحلة طويلة من تربية الأبوين الصالحين، وجهد كل مسلمة تريد الصلاح في الدنيا والنجاة يوم القيامة.

ولكل فتاة صفات تزيد في ميزانها عند خطيبها، وأهم هذه الصفات:

1) الدين: وهو الأصل والأساس الذي تُختار الزوجة بناء عليه، فالفتاة ذات الدين هي الفاهمة لدينها فهمًا صحيحًا بلا مغالاة ولا تفريط، والمطبقة لتعاليمه. فدين المرأة هو تاج عفافها، وعزُّ شرفها الذي يعصمها من الخطأ،

وينقذها من الضلال، ويعينها على أداء الحقوق، وهذا يوفر للزوج حياة سعيدة له ولأولاده، ولكل من حوله.

وقد أرشد الإسلام إلى الزواج من ذات الدين، قال صلى الله عليه وسلم: (تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها. فاظفر بذات الدين تربت يداك) [متفق عليه]. وقال أيضًا: (الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة) [مسلم] فهي عملة رائجة في دنيا الزواج، وعليها يحرص كل راغب في العفاف والإحصان، لأنها إذا تمسكت بدينها ستكون دُرّة ثمينة بين النساء، يتمناها كل رجل، ويسعى ليفوز بها، ويظفر بالزواج منها، رغبة في خير الدنيا والآخرة.

ولا قيمة لأي اعتبار آخر ليس معه الدين، فجمال المرأة من غير دين، لا يثقل ميزانها عند زوجها، فهو مغنم إذا كان معه دين يحميه، وهو مغرم إذا كان بمعزل عن الدين، وحسبها ونسبها بغير دين نقمة لا نعمة؛ وثراء من لا دين لها وبال على زوجها، وقد يؤدي إلى طغيانها وبغيها. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تزوجوا النساء لحسنهن؛ فعسى حسنهن أن يرديهن، ولا تزوجوهن لأموالهن، فعسى أموالهن أن تطغيهن. ولكن تزوجوهن على الدِّين، ولأمة خرماء (مثقوبة الأنف) سوداء ذات دينٍ أفضل) [ابن ماجه، وابن حبان، والبزار، والبيهقي].

وذات الدين تحب ربها، فتطبق أوامره، وتنتهي عن نواهيه، وتعرف حقه، وتراه اينما ذهبتْ، وتراقبه في كل عمل، فعليه تتوكل، وبه تستعين، وإياه تدعو. وذات الدين هي المحبّة لرسولها صلى الله عليه وسلم، تتبع أوامره، ولا تقرب ما نهى عنه، وهي صاحبة الخلق، فحسن الخلق من دينها. وذات الدين خيرة مع أهلها وجيرانها، وكل من حولها، نافعة لهم.

وذات الدين يختارها المسلم، لتكون معينًا له في دينه، فحالها مع ربها ودينها بعد الزواج أفضل مما كانت عليه قبل زواجها، فهي نصف دين زوجها،

والمعينة له، والرفيق في الطريق إلى الجنة، وغالبًا ما نرى فتورًا في دين كثير من النساء بعد الزواج، فيهملن قراءة القرآن، ويتكاسلن عن أداء العبادات، لشغلهن بأعباء الحياة، وهذا لا يحصل من ذات الدين.

ولا تكون المرأة من ذوات الدين، إن لم تطبق ما عرفته من دينها، فتلتزم أوامر ربها وتتجنب نواهيه، وتتبع سنن نبيها صلى الله عليه وسلم وهديه، فيجب أن تكون مثلا حيًا لكتاب الله تعالى وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم.

2) حسن الخلق: وهو أحد أسس اختيار المرأة للزواج، كما أنه باب يوصل المرأة إلى رضا ربها وإلى الجنة، قال صلى الله عليه وسلم: (إن الفحش والتفحش ليسا من الإسلام في شيء، وإن أحسن الناس إسلامًا أحسنهم خلقًا) [أحمد، والطبراني]. ولذا فإن أفضل النساء أحسنهن أخلاقًا، فالرجل لن يقبل على الزواج بامرأة قبيحة الأقوال والأفعال، تؤذيه وأهله بلسانها وشرورها.

وقد نصح بعض الحكماء الرجال عند زواجهم الا يتزوجوا مَنْ لا خُلق لها. وفي نصحهم هذا رسالة لكل امرأة بأن تتجنب الصفات التي حذّروا الرجال منها. قال أحدهم: لا تنكحوا من النساء ستة: لا أنّانة، ولا منّانة، ولا حنّانة، ولا تنكحوا حدّاقة، ولا برّاقة، ولا شدّاقة.

- ✓ فأما الأنانة: فهي التي تكثر الأنين والشكوى، فهي متمارضة دومًا، ولا خير في نكاحها.
- ✓ والمنّانة: التي تمنُّ على زوجها بما تفعل، تقول: فعلتُ لأجلك كذا وكذا.
- ✓ والحنّانة: التي تحنُّ إلى رجل آخر غير زوجها، أو لقريب من قرابتها أو لأهلها، حنينًا يفسد استقرار الحياة الزوجية ويعكر هدوءها.
- ✓ والحدّاقة: التي تشتهي كل ما تقع عليه عينها، فترهق زوجها وتكلفه ما لا يُطيق.
- ✓ والبرّاقة: التي تنفق أغلب وقتها في زينتها، فهي تتكلف الجمال.

✓ والشداقة: الكثيرة الكلام فيما لا يعنيها، وما لا فائدة فيه.

ومن مزايا ذات الدين والخلق الحسن أنها محل ثقة تحرص على زوجها، فتحفظ عرضه وماله، قال صلى الله عليه وسلم: (ثلاثة من السعادة وثلاثة من الشقاء، فمن السعادة: المرأة الصالحة تراها تعجبك، وتغيب عنها فتأمنها على نفسك ومالك، والدابة تكون وطيئة فتلحقك بأصحابك، والدار تكون واسعة كثيرة المرافق. ومن الشقاء: المرأة تراها فتسوؤك، وتحمل لسانها عليك، وإن غبت عنها لم تأمنها على نفسها ومالك....) (الحاكم).

فعلى كل مسلمة أن تحسن أخلاقها وسلوكها، فتسرع إلى التخلص من كل خلق سيئ، وأن تحرص على التحلي بكل خلق كريم، لتعلو مكانتها، وتسمو قيمتها عند من يتزوجها. وإن حسن خلق المرأة في حياتها مع زوجها وأهله مكسب كبير لكل زوج، وهدية ثمينة تقدمها له منذ أول لحظة في حياتهما الزوجية.

3) الجمال: للجمال تأثير في كل نفس بشرية، فحب الجمال أمر فطر الله الناس عليه. ولا تكمن حقيقة الجمال في حلاوة الشكل أو أناقة الهندام فحسب، بل إنَّ الجمال قيمة كلية، تحتوي جمال الروح، وحسن الخلق، ورجاحة العقل، وليونة السلوك، وسعة الصدر، وغير ذلك من السلوكيات والأخلاق.

ولذا فإن الرجل الذي يرغب في الزواج من امرأة لا لشيء إلا لما يراه من جمالها الظاهري، دون الاهتمام بالأسس والمعايير الدينية والأخلاقية، فهو مخطئ، كما أن الفتاة التي ترى أن جمالها الشكلي هو الذي سيجلب لها السعادة الزوجية، فهي مخطئة أيضًا، ولا شك أن النفوس تميل إلى الجمال الشكلي، وهذا يلبي حاجاتها الشهوانية، ولكن التوازن بين الحرص على جمال الشكل، والعناية بجمال الجوهر، أمر هام إلى حد بعيد في بناء أسرة سعيدة، ودوام الحياة الزوجية بنجاح.

ولذا أرشد النبي صلى الله عليه وسلم الراغب في الزواج إلى النظر إلى وجه المرأة وكفّيها، فإن الوجه مجمع الحسن وموطن القبول الأول، كما أن النظر إلى الكفين ينبئ عن امتلاء البدن أو نحافته، فقد خطب المغيرة بن شعبة – رضي الله عنه – امرأة من الأنصار، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: (هل نظرت إليها فإن في أعين الأنصار شيئًا (يعني أنها ضيقة) [فقال شعبة: قد نظرتُ إليها . [مسلم]. وقال صلى الله عليه وسلم: (إذا خطب أحدكم امرأة فلا جناح عليه أن ينظر إليها، إذا كان إنما ينظر إليها لخطبتها، وإن كانت لا تعلم) _[أحمد، والبزار، والطبراني]. وقال صلى الله عليه وسلم: (إذا خطب أحدكم المرأة، فإن استطاع أن ينظر منها ما يدعوه إلى نكاحها، فليفعل) _[أبو داود]. وذلك لأن النفس إذا نظرتْ فاطمأنّتْ، وقعتْ الألفة، وهذا أدعى إلى دوام المحبة.

وقال صلى الله عليه وسلم: (ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله عز وجل خيرًا له من زوجة صالحة، إن أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرّته، وإن أقسم عليها أبرّتْه، وإن غاب عنها نصحته في نفسها وماله) _[ابن ماجه].

ولأن التوازن بين حسن الظاهر والباطن أمر هام، والله عز وجل ما خلق امرأة إلا ولها في الجمال نصيب يراه البعض ويقنع به، كما أنه سبحانه لم يخلق الرجال على درجة واحدة من الحسن. ولتتذكر المسلمة دائمًا أن جمالها قد يكون في حسن الوجه، وتناسق الأعضاء، وعذوبة الصوت، ورشاقة الحركة. وقد يكون جمالها في عقلها الراجح، وفكرها الثاقب، وثقافتها الرفيعة، وقدرتها على جمال التعبير، وضبط غرائزها. وقد يكون جمالها في جمال روحها، وبساطتها واتساع صدرها، وحلمها. وقد يكون في كونها ربة بيت ناجحة، تسعد زوجها وأولادها، وتقوم بحاجتهم بحذق ومهارة.

4) **البكارة:** والبكر صافية المودة والحب، تفرح بزوجها، وهي أكثر إيناسًا له، وأرق معاملة معه، فإنه لما تزوج جابر بن عبدالله – رضي الله عنه – امرأة ثيبًا قال

له النبي صلى الله عليه وسلم: (فهلا جارية تلاعبها وتلاعبك، وتضاحكها وتضاحكك) [متفق عليه].

وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا : (عليكم بالأبكار، فإنهن أَعْذَبُ أفواهًا، وأَنْتَقُ أرحامًا، وأَرضى باليسير). [ابن ماجه].

والإسلام لم يفضل الزوجة البكر على الثيب تفضيلاً مطلقًا، وقد تزوج النبي صلى الله عليه وسلم – أول ما تزوج – السيدة خديجة – رضي الله عنها – وكانت ثيبًا، قد تزوجت قبل النبي صلى الله عليه وسلم، وعدُّها خير نسائه، كما كانت نساء النبي صلى الله عليه وسلم كلهن ثيبات إلا السيدة عائشة – رضي الله عنها – فكانت بكرًا.

وقال الله تعالى مخاطبًا أمهات المؤمنين: {عسى ربه إن طلقكن أن يبدله أزواجًا خيرًا منكن مسلمات مؤمنات قانتات تائبات عابدات سائحات ثيبات وأبكارًا} [التحريم: 5]. فقد تكون المرأة الصالحة ثيبًا، بل إن هناك حالات يفضَّل فيها الزواج بامرأة ثيب، حتى تقوم بتربية أبناء الأرمل، أو إذا كان الزوج كبيرًا، يحتاج إلى من يناسبه في السن والتجربة.

5) القدرة على الإنجاب: فالإنجاب هدف من أهداف الزواج في الإسلام، والأبناء زينة الحياة الدنيا، قال تعالى: {المال والبنون زينة الحياة الدنيا والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابًا وخير أملا} [الكهف: 46]. وقال تعالى أيضًا: {زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب} [آل عمران: 14].

وقال صلى الله عليه وسلم: (تزوجوا الودود الولود؛ فإني مكاثر بكم الأمم يوم القيامة)_[أحمد، وابن حبان].

وجاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: إني أصبتُ امرأة ذات حسب وجمال، وإنها لا تلد، أفأتزوَّجها؟ قال: (لا). ثم أتاه الثانية فنهاه، ثم أتاه الثالثة، فقال: (تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم) [أبو داود، وابن حبان].

وهذا لا يعني أن الإسلام يأمر بعدم الزواج من المرأة العاقر مطلقًا، إنما يعني التفضيل بينهما، فيقدم الولود على العاقر، ولعل ذلك من حرص الإسلام على أن تكون الحياة الزوجية أكثر استقرارًا، ذلك لأن الزوجين عادة ما يتطلعان إلى الولد، ويحبان أن يرزقا من الأبناء ما تقر به أعينهما، وتهدأ به رغبتهما في إشباع شعور الأبوة والأمومة. ولعل ذلك يدعو من يتزوج امرأة لا تلد إلى المقارنة بينها وبين من تلد فيظلمها.

وليس معنى هذا أن تبقى المرأة التي لا تلد بدون زواج؛ بل لهن حقهن في الزواج على قدم المساواة مع من تلدن، شريطة أن تراعى عاقبة الأمر، كما يجب أن يراعى فيها الزوج دينها وحسن خلقها، فرُب امرأة ولود ليست ذات دين، فلا حاجة إلى المسلم بها، ورب امرأة لا تلد، ولكنها متمسكة بالدين، حسنة الخلق، فهي خير من ملء الأرض من الأولى.

ونلفت النظر هنا إلى أن العقم وعدم القدرة على الإنجاب إنما هو حالة قد تصيب الرجل كما تصيب المرأة، ومن هنا يقال في حق الرجل ما يقال في حق المرأة من أنه يحسن أن تختار المرأة الرجل القادر على الإنجاب، مع مراعاة دينه وخلقه.

ومما يجب أن يقال أيضًا في هذا الأمر أن حالة العقم التي تصيب الرجل أو المرأة إنما هي من قدر الله ورزقه، والله سبحانه قد خلق الناس على اختلاف فيما بينهم. قال تعالى: {لله ملك السموات والأرض يخلق ما يشاء يهب لمن يشاء إناثًا ويهب لمن يشاء الذكور. أو يزوجهم ذكرانًا وإناثًا ويجعل من يشاء عقيمًا إنه عليم قدير} [الشورى: 49 – 50].

ولذا وجب ألا يكون هذا سببًا لأن يظلم الرجل امرأته، أو أن يؤذيها بكلمة نابية، أو أن يسيء إليها العشرة، بل لها حقها بالمعروف، وكذلك على المرأة ألا تؤذي زوجها إن كان عقيمًا، أو تجرح شعوره بسبب ذلك، وقد يشاء الله – تعالى – أن تحمل المرأة بعد حين من الزواج، وتنجبه، فهذا نبي الله إبراهيم – عليه السلام – تزوج عاقرًا، لم تلد حتى صارت عجوزًا، فَمَنَّ الله عليه ورزقه منها الولد، فقالت زوجته في دهشة {يا ويلتي أألد وأنا عجوز وهذا بعلي شيخًا إن هذا لشيء عجيب} [هود: 72].

وهذا زكريا – عليه السلام – حكى الله تعالى قصته في القرآن، فقال: {يا زكريا إنا نبشرك بغلام اسمه يحيي لم نجعل له من قبل سميًا. قال رب أنى يكون لي غلام وكانت امرأتي عاقرًا وقد بلغت من الكبر عتيًا. قال كذلك قال ربك هو علي هين وقد خلقتك من قبل ولم تك شيئًا} [مريم: 7 – 9].

والشواهد في حياتنا اليومية كثيرة على ذلك، فنجد أزواجًا رزقهم الله الذرية بعد أعوامٍ كثيرة قد تصل إلى عشر سنين أو عشرين سنة. فالله خلقنا وهو أعلم بما يصلحنا لا نملك أمام مشيئته إلا الرضا والتسليم.

حقوق الزوجين

جعل الإسلام لكل من الزوجين حقوقًا كما جعل عليه واجبات، يجب أن يعلمها خير علم، حتى يؤدي ما عليه من واجب خير أداء، ويطلب ما له من حق بصورة لائقة، وإذا علم الزوج والزوجة ما له وما عليه، فقد ملك مفتاح الطمأنينة والسكينة لحياته، وتلك الحقوق تنظم الحياة الزوجية، وتؤكد حسن العشرة بين الزوجين، ويحسن بكل واحد منهما أن يعطي قبل أن يأخذ، ويفي بحقوق شريكه باختياره؛ طواعية دون إجبار، وعلى الآخر أن يقابل هذا الإحسان بإحسان أفضل منه، فيسرع بالوفاء بحقوق شريكه كاملة من غير نقصان.

حقوق الزوجة:

للزوجة حقوق على زوجها يلزمه الوفاء بها، ولا يجوز له التقصير في أدائها، قال تعالى: {ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف} [البقرة: 228] .

وهذه الحقوق هي:

1) النفقة: أوجب الإسلام على الرجل أن ينفق على زوجته من ماله وإن كانت ميسورة الحال، فيوفر لها الطعام والشراب والمسكن والملبس المناسب بلا تقصير ولا إسراف، قال تعالى: {لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله لا يكلف الله نفسًا إلا ما آتاها} [الطلاق:7]. وقال: {واسكنوهن من حيث سكنتم من وجدكم ولا تضاروهن لتضيقوا عليهن} [الطلاق: 6].

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في النفقة على الزوجة والأبناء، فقال صلى الله عليه وسلم: (دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجرًا الذي أنفقته على أهلك)_[مسلم]. وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا: (إذا أنفق الرجل على أهله نفقة وهو يحتسبها (أي: يبتغي بها وجه الله ورضاه) كانت له صدقة) [متفق عليه].

وإذا أنفقت المرأة من مال زوجها في سبيل الله من غير إفساد ولا إسراف، كان ذلك حسنة في ميزان زوجها، عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها – غير مفسدة – كان لها أجرها بما أنفقتْ، ولزوجها أجره بما كسب [مسلم].

وللزوجة أن تأخذ من مال زوجها – من غير إذنه – ما يكفيها، إذا قصر في الإنفاق عليها وعلى أبنائها، ولا تزيد عن حد الكفاية. فقد سألتْ السيدة هند بنت عتبة – رضي الله عنها – رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: يا

رسول الله، إنَّ أبا سفيان (زوجها) رجل شحيح، وليس يعطيني ما يكفيني وولدي إلا ما أخذت منه، وهو لا يعلم، فقال صلى الله عليه وسلم: (خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف) [متفق عليه] .

2) **حسن العشرة:** يجب على الرجل أن يدخل السرور على أهله، وأن يسعد زوجته ويلاطفها، لتدوم المودة، ويستمر الوفاق. قال تعالى: {وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئًا ويجعل الله فيه خيرًا كثيرًا} [النساء: 19] .

وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم نموذجًا عمليًا لحسن معاشرة النساء، فكان يداعب أزواجه، ويلاطفهن، وسابق عائشة – رضي الله عنها – فسبقتْه، ثم سابقها بعد ذلك فسبقها، فقال: (هذه بتلك) [ابن ماجه] وقال: (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي) [ابن ماجه] .

وقال صلى الله عليه وسلم: (أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا، وألطفهم بأهله)_الترمذي] وتقول السيدة عائشة – رضي الله عنها – : كان النبي صلى الله عليه وسلم يكون في مهنة أهله (أي: يساعدهن في إنجاز بعض الأعمال الخاصة بهن)، فإذا سمع الأذان خرج. [البخاري، وأبوداود].

ولحسن العشرة بين الزوجين صور تؤكِّد المحبة والمودة، وهي:

- ✓ **السماح للزوجة بالتعبير عن رأيها:** فالحياة الزوجية مشاركة بين الزوجين، والرجل يعطي زوجته الفرصة لتعبر عن رأيها فيما يدور داخل بيتها، وهذا مما يجعل الحياة بين الزوجين يسيرة وسعيدة. ويجب على الرجل أن يحترم رأي زوجته، ويقدره إذا كان صوابًا، وإن خالف رأيه. فذات يوم وقفت زوجة عمر بن الخطاب لتراجعه (أي تناقشه) – رضي الله عنهما – فلما أنكر عليها ذلك، قالت: ولِمَ تنكر

ان أراجعَك؟ فوالله إن أزواج النبي صلى الله عليه وسلم ليراجِعْنه. [البخاري].

ولما طلب النبي صلى الله عليه وسلم من الصحابة أن يتحللوا من العمرة ليعودوا إلى المدينة (وكان ذلك عقب صلح الحديبية سنة ست من الهجرة)، تأخر المسلمون في امتثال أمر النبي صلى الله عليه وسلم، وقد كانوا محزونين من شروط صلح الحديبية، وعدم تمكنهم من أداء العمرة في ذلك العام، فدخل النبي صلى الله عليه وسلم على أم سلمة – رضي الله عنها – فذكر لها ما لقى من الناس، فقالت أم سلمة: يا رسول الله. أتحب ذلك؟ اخرج، ثم لا تكلم أحدًا منهم، حتى تنحر بُدْنَك، وتدعو حالقك فيحلقك. فخرج فلم يكلم أحدًا منهم حتى فعل ذلك، فلما رأى المسلمون ما صنع النبي صلى الله عليه وسلم زال عنهم الذهول، وأحسوا خطر المعصية لأمر النبي صلى الله عليه وسلم، فقاموا ينحرون هَدْيهم، ويحلق بعضهم بعضًا، وذلك بفضل مشورة أم سلمة.

- ✓ التبسم والملاطفة والبر: يجب على الرجل أن يكون مبسوط الوجه مع أهله، فلا يكون متجهمًا في بيته يُرهب الكبير والصغير، بل يقابل إساءة الزوجة بالعفو الجميل، والابتسامة الهادئة مع نصحها بلطف، فتسود المحبة تبعًا لذلك ويذهب الغضب.

فعن معاوية بن حيدة – رضي الله عنه – قال: قلت: يا رسول الله! ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمتَ، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه ولا تقبح (أي: لا تقل لها: قبحك الله)، ولا تهجر إلا في البيت) [أبو داود، وابن حبان]، وقال صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء خيرًا، فإن المرأة خلقت من ضِلَع، وإن أعوج ما في الضِّلَع أعلاه؛ فإن ذهبتَ تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج) [متفق عليه].

3) **تحصين الزوجة بالجماع:** الجماع حق مشترك بين الزوجين، يستمتع كل منهما بالآخر، فبه يعف الرجل والزوجة، ويبعدا عن الفاحشة، ويُؤجرا في الآخرة. وللزوجة على الرجل ان يوفيها حقها هذا، وأن يلاطفها ويداعبها، وعلى المراة مثل ذلك.

وقد اجتهد بعض العلماء؛ فقالوا: إنه يستحب للرجل أن يجامع زوجته مرة – على الأقل – كل أربع ليال، على أساس ان الشرع قد أباح للرجل الزواج بأربع نسوة، ولا يجوز للرجل أن يسافر سفرًا طويلاً، ويترك زوجته وحيدة، تشتاق إليه، وترغب فيه. فإما أن يصطحبها معه، وإما الا يغيب عنها أكثر من أربعة اشهر.

4) **العدل بين الزوجات:** من عظمة التشريع الإسلامي، ورحمة الله بعباده المؤمنين، ومنعًا للفتنة وانتشار الفاحشة، ورعاية للأرامل اللاتي استشهد أزواجهن، وتحصينًا للمسلمين، اباح الإسلام تعدد الزوجات، وقصره على أربع يَكُنّ في عصمة الرجل في وقت واحد، والمراة الصالحة لا تمنع زوجها من ان يتزوج بأخرى، إذا كان في ذلك إحصان له، أو لمرض أصابها، أو لرعاية ارملة، أو لمجابهة زيادة عدد النساء في المجتمع عن عدد الرجال، فإذا تزوج الرجل بأكثر من واحدة فعليه أن يعدل بينهن، قال تعالى: {فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع فإن خفتم إلا تعدلوا فواحدة أو ما ملكت ايمانكم} [النساء: 3].

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من لا يتحرى العدل بينهن، فقال صلى الله عليه وسلم: (من كانت له امرأتان، يميل مع إحداهما على الأخرى، جاء يوم القيامة وأحد شقيه ساقط) [الترمذي]. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يعدل بين زوجاته، حتى إنه كان يقرع بينهن عند سفره. [البخاري] .

والعدل بين الزوجات يقتضي الإنفاق عليهن بالتساوي في المأكل والمشرب، والملبس والمسكن، والمبيت عندهن، أما العدل بينهن في الجانب العاطفي،

فذلك أمر لا يملكه الإنسان، فقد يميل قلبه إلى إحدى زوجاته أكثر من ميله للأخرى، وهذا لا يعني أن يعطيها أكثر من الأخريات بأية حال من الأحوال.

عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقسم بين نسائه فيعدل، ثم يقول: (اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك ولا أملك) [أبو داود، والترمذي، والنسائي، وابن ماجه]. وفي ذلك نزل قوله تعالى: {ولن تستطيعوا أن تعدلوا بين النساء ولو حرصتم فلا تميلوا كل الميل فتذروها كالمعلقة} [النساء: 129].

5) المهر: وهو أحد حقوق الزوجة على الزوج، ولها أن تأخذه كاملا، أو تأخذ بعضه وتعفو عن البعض الآخر، أو تعفو عنه كله، وقد ورد فيما سبق تفصيلاً.

حقوق الزوج:

يمثل الرجل في الأسرة دور الربان في السفينة، وهذا لا يعني إلغاء دور المرأة، فالحياة الزوجية مشاركة بين الرجل والمرأة، رأس المال فيها المودة والرحمة، والرجل عليه واجبات تحمل أعباء الحياة ومسئولياتها، وتحمل مشكلاتها، وكما أن للمرأة حقوقًا على زوجها، فإن له حقوقًا عليها، إذا قامت بها سعد وسعدت، وعاشا حياة طيبة كريمة، قال تعالى: {ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم} [البقرة: 228].

وقد سألت السيدة عائشة – رضي الله عنها – رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: أي الناس أعظم حقًا على المرأة؟ قال: (زوجها)، فقالت: فأي الناس أعظم حقًا على الرجل؟ قال: (أمه) [الحاكم، والبزار].

وللرجل على المرأة حق القوامة، فعلى المرأة أن تستأذن زوجها في الخروج من البيت، أو الإنفاق من ماله، أو نحو ذلك، ولكن ليس للزوج أن يسيء فهم معنى القوامة، فيمنع زوجته من الخروج، إذا كان لها عذر مقبول، كصلة الرحم أو قضاء بعض الحاجات الضرورية. فما أكرم النساء إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم.

والقوامة للرجل دون المرأة، فالرجل له القدرة على تحمل مشاق العمل، وتبعات الحياة، ويستطيع أن ينظر إلى الأمور نظرة مستقبلية، فيقدم ما حقه التقديم، ويؤخر ما حقه التأخير، قال تعالى: {الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم} [النساء: 34] .

ومن الحقوق التي يجب على الزوجة القيام بها تجاه زوجها:

1- الطاعة:

أوجب الإسلام على المرأة طاعة زوجها، ما لم يأمرها بمعصية الله تعالى، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وقد أعدّ الله تعالى لها الجنة إذا أحسنت طاعته، فقال صلى الله عليه وسلم: (إذا صلّت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت) [أحمد، والطبراني].

وقال أيضًا: (أيما امرأة ماتت، وزوجها عنها راضٍ؛ دخلت الجنة) [ابن ماجه]. وروى عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: جاءت امرأة إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله. أنا وافدة النساء إليك؛ هذا الجهاد كتبه الله على الرجال، فإن يصيبوا أجروا، وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون، ونحن - معشر النساء - نقوم عليهم، فما لنا من ذلك؟ فقال صلى الله عليه وسلم: (أبلغي من لقيت من النساء أن طاعة الزوج، واعترافًا بحقه يعدل ذلك (أي: يساويه (وقليل منكن من يفعله) [البزار، والطبراني].

2- تلبية رغبة الزوج في الجماع:

يجب على المرأة أن تطيع زوجها إذا طلبها للجماع، درءًا للفتنة، وإشباعًا للشهوة، قال صلى الله عليه وسلم: (إن المرأة تقبل في صورة شيطان، وتدبر في صورة شيطان، فإذا رأى أحدكم من امرأة ما يعجبه فليأت أهله، فإن ذلك يرد ما في نفسه) [مسلم]. وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا : (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فلم تأته، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح) [البخاري، ومسلم، وأحمد]. ولا طاعة للزوج في الجماع إذا كان هناك مانع شرعي عند زوجته، ومن ذلك :

- أن تكون المرأة في حيض أو نفاس .
- أن تكون صائمة صيام فرض؛ كشهر رمضان، أو نذر، أوقضاء، أو كفارة، أما في الليل فيحل له أن يجامعها؛ لقوله تعالى: {أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن} [البقرة: 187] .
- أن تكون مُحْرِمَة بحج أو عمرة .
- أن يكون قد طلب جماعها في دبرها .

ما يحلّ للرجل من زوجته في فترة حيضها:

يحرم على الرجل أن يجامع زوجته وهي حائض؛ لقوله تعالى: {فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن} [البقرة: 222]، ويجوز للرجل أن يستمتع بزوجته فيما دون فرجها .

وعن عائشة - رضي الله عنها - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأمر إحدانا إذا كانت حائضًا أن تأتزر ويباشرها فوق الإزار. [مسلم]. فإذا جامع الرجل زوجته وهي حائض، وكان عالمًا بالتحريم، فقد ارتكب كبيرة من الكبائر، عليه أن يتوب منها، وعليه أن يتصدق بدينار إن كان الوطء في أول الحيض، وبنصف دينار إن كان في آخره؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا واقع الرجل أهله، وهي

حائض، إن كان دمًا أحمر فليتصدَّقْ بدينار، وإن كان أصفر فليتصدَّقْ بنصف دينار)_[أبو داود، والحاكم]. ويقاس النفاس على الحيض.

3- التزين لزوجها:

حيث يجب على المرأة أن تتزين لزوجها، وأن تبدو له في كل يوم كأنها عروس في ليلة زفافها، وقد عرفت أنواع من الزينة على عهد النبي صلى الله عليه وسلم؛ كالكحل، والحناء، والعطر. قال صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالإثمد، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر) [الترمذي، والنسائي].

وكانت النساء تتزين بالحلي، وترتدي الثياب المصبوغة بالعُصْفُر (وهو لون أحمر)، وقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم صحابته ألا يدخل أحدهم على زوجته فجأة عند عودته من السفر؛ حتى تتهيأ وتتزين له، فعن جابر -رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يَطْرُقَ الرجل أهله ليلاً [متفق عليه].

وما أبدع تلك الصورة التي تحكيها إحدى الزوجات، فتقول: إن زوجي رجل يحتطب (يقطع الأخشاب، ويجمعه من الجبل، ثم ينزل إلى السوق فيبيعها، ويشترى ما يحتاجه بيتنا)، أُحِسُّ بالعناء الذي لقيه في سبيل رزقنا، وأحس بحرارة عطشه في الجبل تكاد تحرق حلقي، فأعد له الماء البارد؛ حتى إذا قدم وجده، وقد نَسَّقْتُ متاعي، وأعددت له طعامه، ثم وقفتُ أنتظره في أحسن ثيابي، فإذا ولج (دخل) الباب، استقبلته كما تستقبل العروسُ الذي عَشِقَتْهُ، فسلمتُ نفسي إليه، فإن أراد الراحة أعنته عليها، وإن أرادني كنت بين ذراعيه كالطفلة الصغيرة يتلهى بها أبوها.

وهكذا ينبغي أن تكون كل زوجة مع زوجها. فعلى المرأة أن تَتَعَرَّفَ الزينة التي يحبها زوجها، فتتحلى بها، وتجود فيها، وعليها أن تعرف ما لا يحبه فتتركه إرضاءً وإسعادًا له، وتتحسَّس كل ما يسره في هذا الجانب.

4- حق الاستئذان:

ويجب على المرأة أن تستأذن زوجها في أمور كثيرة منها صيام التطوع، حيث يحرم عليها أن تصوم بغير إذنه، قال صلى الله عليه وسلم: (لا يحل لامرأة أن تصوم وزوجها شاهد (أي: حاضر) إلا بإذنه، ولا تأذن في بيته إلا بإذنه) [متفق عليه]. وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا: (ومن حق الزوج على الزوجة ألا تصوم إلا بإذنه، فإن فعلت جاعت وعطشت ولا يقبل منها) [الطبراني]. ولا يجوز للمرأة أن تأذن في بيت زوجها إلا بإذنه، ولا أن تخرج من بيتها لغير حاجة إلا بإذنه.

عن ابن عباس وابن عمر قالا: أتت امرأة من خثعم إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقالت: إني امرأة أيِّم (لا زوج لي)، وأريد أن أتزوج، فما حق الزوج؟ قال: (إن حق الزوج على الزوجة: إذا أرادها فراودها وهي على ظهر بعير لا تمنعه، ومن حقه ألا تعطي شيئًا من بيته إلا بإذنه، فإن فعلتْ كان الوزر عليها، والأجر له، ومن حقه ألا تصوم تطوعًا إلا بإذنه، فإن فعلت جاعت وعطشت، ولم يُتقبَّل منها، وإن خرجت من بيتها بغير إذنه لعنتها الملائكة حتى ترجع إلى بيته أو أن تتوب) [البيهقي، والطبراني].

5- المحافظة على عرضه وماله:

يجب على المرأة أن تحافظ على عرضها، وأن تصونه عن الشبهات، ففي ذلك إرضاء للزوج، وأن تحفظ مال زوجها فلاتبدده، ولاتنفقه في غير مصارفه الشرعية، فحسن التدبير نصف المعيشة، وللزوجة أن تنفق من مال زوجها بإذنه. عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها - غير مفسدة - كان لها أجرها بما أنفقت، ولزوجها أجره بما كسب. [مسلم].

6- الاعتراف بفضله:

يسعى الرجل ويكدح؛ لينفق على زوجته وأولاده، ويوفر لهم حياة هادئة سعيدة، بعيدة عن ذل الحاجة والسؤال، والرجل يحصن زوجته بالجماع، ويكفيها

مئونة مواجهة مشاكل الحياة؛ ولذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لو أمرت أحدًا أن يسجد لأحد، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، من عظم حقه عليها) [أبو داود، والترمذي، وابن حبان].

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم النساء أن يجحدن فضل أزواجهن، فقال صلى الله عليه وسلم: (اطلعتُ في النار، فإذا أكثر أهلها النساء؛ يكفرن العشير، لو أحسنت إلى إحداهن الدهر، ثم رأت منك شيئًا، قالت: ما رأيت منك خيرًا قط) [البخاري]. ولا يخفى على الزوجة عظم فضل زوجها عليها، فعليها أن تديم شكره والثناء عليه؛ لتكون بذلك شاكرة لله رب العالمين.

7- خدمة الزوج:

الزوجة المسلمة تقوم بما عليها من واجبات، تجاه زوجها وبيتها وأولادها وهي راضية، تبتغي بذلك رضا ربِّها تعالى، فقد كانت أسماء بنت أبي بكر تخدم زوجها الزبير بن العوام – رضي الله عنه – في البيت، وكان له فرس، فكانتْ تقوم على أمره.

كما كانت فاطمة – رضي الله عنها، بنت رسول الله– صلى الله عليه وسلم– تقوم بالخدمة في بيت علي بن أبي طالب زوجها، ولم تستنكف عن القيام باحتياجاته، ولما طلبت من رسول الله صلى الله عليه وسلم خادمًا يعينها على شئون البيت، ولم يكن ذلك متوفرًا، أمرها الرسول صلى الله عليه وسلم بأن تذكر الله إذا أوت إلى فراشها، فتسبح وتحمد وتكبر، فهذا عون لها على ما تعانيه من مشقة. وهذا الحق من باب الالتزام الديني، وليس حقًّا قضائيًّا، وعلى هذا نصَّ الشافعي وأحمد وابن حزم وغيرهم.

(60) وسيلة لكسب قلب الزوج

1) انت وردة بيتك فاشعري زوجك بعطر هذه الوردة منذ لحظة دخوله البيت .

2) تفقدي مواطن راحته سواء بالحركة او الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة.

3) كوني سلسة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي .

4) افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة .

5) لا ترفعي صوتك في وجوده خاصة .

6) احرصي ان تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفي عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة، الا بذكر الله تطمئن القلوب .

7) عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامي إلا وهو راض عنك... زوجك جنتك ونارك .

8) الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه .

9) اشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه .

10) كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت .

11) لا تنتظري أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه في هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذاراً فعلا .

12) اهتمي بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتبسط في الملبس إلا انه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه .

13) لا تعتمدي على انه هو الذي يبادرك دائما ويبدي رغبته لك .

14) كوني كل ليلة عروسا له ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة .

15) لا تنتظري مقابلا لحسن معاملتك له فإن كثيرا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد .

16) كوني متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدي عن التكلف .

17) البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر .

18) تذكري دائما أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى .

19) احرصي على التجديد الدائم في كل شيء في المظهر والكلمة واستقبالك له.

20) عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئا بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط

21) جددي في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من اجل إسعاده .

22) احرصي على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك .

23) تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك .

24) استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه .

25) احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة .

26) اضبطي مناخ البيت وفق مواعيده هو ولا تشعريه بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية .

27) كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات .

28) مفاجأته بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه هو .

29) إشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه في الأشياء المهمة والتي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة .

30) تذكري دائما أنوثتك وحافظي عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف .

31) عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا .

32) اشركي الأولاد في استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد .

33) لا تقدمي الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد .

34) لا تتدخلي عند توجيهه او عقابه للأولاد على شيء .

35) احرصي على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله .

36) أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.

37) لا تتعجلي النتائج أثناء تطبيق أي أسلوب تربوي مع أبنائك لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافي الذي يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار في العملية التربوية .

38) اجعلي أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقا جميلا يخاطب العقل والوجدان معا ولا تعتمدي على التنبيه فقط حتى تكوني قريبة إلى قلوب ابنائك) اي إقناع الولد بالخطأ الذي اقترفه وليس الزجر فقط .

39) ابدعي في شغل وقت فراغهم خاصة في الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة .

40) كوني صديقة لبناتك وأدركي التغيرات النفسية التي تمر بها الفتاة في كل مرحلة .

41) ساعدي الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية .

42) احرصي على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل .

43) احترام وتقدير والديه وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديك فهما أهديا إليك أغلى هدية وهي زوجك الغالي .

44) استقبلي أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم في المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وان كان لا يهتم بذلك .

45) الاهتمام بضيوفه وعدم الامتعاض من كثرة ترددهم على البيت او مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصي على إكرامهم لأن هذا شيء يشرفه .

46) اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها .

47) اجعلي البيت مهيأ لأن يستقبل اي زائر في اي وقت ونسّقي كتبه واوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقدي ما يخصه طالما لا يسمح لك .

48) لا تعتبي عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعي بين إشعاره بانتظاره شوقا والتقدير لأعبائه فخرا .

49) لا تضطريه أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات ولكن يكفي التلميح فتبادري بأخذ خطوة سريعة .

50) اشعريه دائما ان واجباته هي الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك واعمالك .

51) لا تكثري نقل شكوى العمل الدعوي أو المهني لزوجك .

52) اعلمي أن من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك .

53) اشعريه باهتمامك الشخصي فالزوجة الماهرة هي التي تثبت وجودها في بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وان كان وقتها ضيقاً .

54) انتبهي أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية.

55) حافظي على أسرار بيتك وأعينيه على تامين عمله بوعيك وإدراكك لطبيعة عمله .

56) لا تضعيه أبدا في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكري الصفات الجميلة التي توجد فيه .

57) تعرفي على الفقه الدعوي الذي يساعدك على التُحرك بسهولة وحكمة في الوسط النسائي حتى تحققي الأهداف المطلوبة في الوقت المطلوب دون إضاعة وقت .

58) تعرفي على المقاييس المادية التي تشغل عموم النساء ليسهل عليك إخراجهن منها وتخيري مداخل الحديث المناسب لهن .

59) احرصي عند متابعة عملك مع أخواتك أن تخاطبي القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية .

60) احرصي على التوريث والتفويض وإيجاد الروادف حتى لا تكبر معك اعباؤك ومسؤولياتك فيتوفر من يقوم بها بدلا منك .

وأخيرا لا تعتمدي على الجهد البشري كلية ولا تنسي أننا دائما نحتاج إلى توفيق الله.

التواصل العاطفي بين الزوجين

التواصل العاطفي هو مفتاح السعادة بين الزوجين، فالعلاقة بين الزوجين تبدأ قوية دافئة مليئة بالمشاعر الطيبة، والأحاسيس الجميلة، وقد تفتر هذه العلاقة مع مضي الوقت، وتصبح رمادًا لا دفء فيه ولا ضياء. وهذه المشكلة هي أخطر ما يصيب الحياة الزوجيَّة، ويُحْدث في صَرْحها تصدُّعات وشروخ، وعلى الزوجة أن تعطي هذه المشكلة كل اهتمامها لتتغلب عليها، حتى تكون علاقتها بزوجها علاقة تواصل دائم، وحب متجدد.

وبداية العلاج تكون بمراجعة كل منهما لما عليه من واجبات تجاه الآخر، فلعل المشكلة قد بدأت من هذه الزاوية، إلا أن الحياة الزوجية لا تقف عند هذا الحدّ، فالعلاقة الزوجية هي علاقة إنسانية، وليست علاقة آلية، فالرباط العاطفي بينهما حبل متين، يشكل ركنًا أساسيًا في الحياة الزوجية.

والعاطفة علاقة متبادلة بين الزوجين، فالزوج يحرص على أن يشعر زوجته بحبه لها، وعلى الزوجة أن تبادله هذه المشاعر الطيبة، وتعلن له عن حبها إياه وإخلاصها ووفائها له في كل وقت، وللعاطفة – الصادقة – سحر على حياة الزوجين، فهي تحول الصعب سهلاً، وتجعل البيت الصغير جنة يسعد فيها الزوجان والأبناء، ولهذه العاطفة طرق تعرفها جيدًا المرأة الذكية، والكلمة الطيبة أيسر هذه الطرق.

فالمرأة الحكيمة هي التي تشعر زوجها بحبها له، وتُكْبِرُهُ في نظرها، وأن تعوِّده من أول أيام زواجها على طيب الكلام، فذلك هو الذي يغذي حياتهما الزوجية، ويجعلها تثمر خيراً وسعادة؛ فالحب إحساس وشعور تزكيه الكلمة الطيبة، والاحترام المتبادل، ومبادلة كلمات الحب والمودة، فلا يمنع حياء الزوجة من أن تبادل

زوجها الكلمات الرقيقة والمشاعر الراقية، وعلى الرجل أن يشجع زوجته على ذلك؛ بكلماته الرقيقة، وأحاسيسه الصادقة نحوها.. ولتكن ساحة الحب رحبة بينهما، ففيها يتنافسان؛ أملاً في سعادة حياتهما في الدنيا، ورجاء في أجر الله في الآخرة.

وفوق كل ذلك فإن الحساسية عند الزوجة قد تفسد هذه العلاقة، فعليها – إذن – أن تكون هي صاحبة القلب الكبير الذي يتغاضى عن هفوات الزوج، وهي بهذا المسلك تَكْبُر في عيني زوجها، بل إن ذلك قد يدفعه إلى الحرص على عدم الوقوع في هذه الهفوات مرة أخرى.

ولتعلم المرأة أنها في زمان عمَّت فيه الفتن وانتشرت، وخلعت النساء فيه برقع الحياء، وبذلت كل واحدة منهنَّ جهدها في التزين والتحلي.. والرجل قد تقع عينه على إحداهنَّ فيتمنى أن تكون زوجته أجمل منها، ليشبع حاجته في الحلال فينال رضا ربه – سبحانه – ، ومن هنا كان على الزوجة أن تحرص على أن لا يراها زوجها إلا في ثياب جميلة نظيفة، واضعة رائحة جميلة طيبة، لتكفي زوجها حاجته، وتساعده على كمال الاستمتاع بها.

وعجيب شأن بعض النساء في حرصهن على بذل الوسع في التجمل والتزين حال خروجهنَّ إلى الشوارع والطرقات، ولا يبذلن نصف هذا أو ربعه حال تواجدهن مع أزواجهن في المنزل.. فليس من الإسلام في شيء أن تتحجب المرأة وتخفي زينتها أمام زوجها، ثم تسفر عن جمالها أمام كل غاد ورائح خارج البيت.

فعلى المرأة أن تتزين لزوجها قدر استطاعتها، وقد سئل صلى الله عليه وسلم: أي النساء خير؟ قال: (التي تسره إذا نظر إليها..) [أبو داود وابن ماجه] وهناك أمور على قدر كبير من الأهمية قد تغفل عنها كثير من الزوجات، ظنًّا منهن أن الكلام الطيب والعلاقة الحسنة هي السعادة فحسب، لا.. بل هناك البيت النظيف الهادئ، الذي يحتاج إليه الزوج ليستريح فيه من عناء عمله، وهناك أيضًا

مائدة الطعام المعدة إعدادًا جيدًا، كل هذه الأمور تهم الزوج، بل إن التقصير فيها يكون مكدرًا من مكدرات الحياة.

ويحسن بالزوجة أن تنظر إلى علاقتها بأهل زوجها إلى أنها علاقة بينها وبين زوجها، فحسن علاقتها لهم يعني حسن علاقتها به، فهي تحسن ضيافتهم، وترى في صنيعها هذا قربًا من زوجها.. كما أنها تشجع زوجها على دعوة أصدقائه وإخوانه على طعام تعده لهم فرحة مسرورة.. وكأن لسان حالها يقول لزوجها: أنا أحب من تحب، وأبغض من تبغض.وفوق كل ما سبق؛ على الزوجة أن تكون مُعينة لزوجها على نوائب الدهر، فتقف إلى جواره، وتخفف عنه متاعب الأيام، ولها في سيرة السلف الصالح قدوة، فعن أنس قال: اشتكى ابن لأبي طلحة (أي: مرض) فمات، وأبوطلحة خارج البيت، ولم يعلم بموته، فلما رأت امرأته أنه قد مات، هيَّأتْ شيئًا ونَحَّتْهُ (أبعدته) في جانب البيت، فلما جاء أبوطلحة، قال: كيف الغلام؟ قالت: هو أهدأ مما كان، وأرجو أن يكون قد استراح.

فظن أبو طلحة أنه شفي، ثم قربتْ له العشاء، ووطَّأت له الفراش فجامعها، فلما أصبح اغتسل، فلما أراد أن يخرج أعلمتْه بموت الغلام، فصلى مع النبي صلى الله عليه وسلم ثم أخبره بما كان منها، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (لعله أن يبارك الله لكما في ليلتكما). فرزقهما الله ولدًا، وجاء من ذريته تسعة أولاد، كلهم قَرَءُوا القرآن وحفظوه. [البخاري].

وعلى المرأة أن تداوم على الحديث في أوقات مناسبة مع زوجها، فتتعرف أحواله، وما تعرَّض له في حياته اليومية، فذلك يقرب المرأة من زوجها، ويُشعره بقيمته وأهميته. عن عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا صلى ركعتي الفجر (يعني: سنة الفجر)، فإذا كنتُ مستيقظة حدثني، وإلا اضطجع حتى يؤذَّن بالصلاة (أي تقام). [متفق عليه] .

التفاهم بين الزوجين:

الله – سبحانه – قد فطر الناس على طبائع مختلفة وأخلاق متباينة، فقد يحب أحد الزوجين ما لا يحبه الآخر، وقد يكره مالا يكرهه الآخر.. وقد تجد الزوجة اختلافًا بينها وبين زوجها في طريقة الكلام أو المحادثة، أو اختلافًا بينهما في طريقة الملبس، أو أنواع الطعام، أو في تنظيم حاجيات المنزل، أو في مواعيد النوم، بل قد يقع الاختلاف بينهما في كيفية استمتاع كل منهما بالآخر.

ولا يكون التوافق بين الطباع المختلفة إلا بحب يُلين الزوج للزوجة، والزوجة للزوج، عندئذ يصل الزوجان إلى قدر التوافق النسبي الذي لا يشعر معه أي منهما بإهدار شخصيته أو كرامته، فعلى الزوجة أن تصبر على اختلاف طباع زوجها عن طباعها وكذلك الزوج، فتلك خصال شبَّ عليها كل منهما، وسرعان ما يتعرف كل منهما على ما يريح الآخر، فيفعله أملاً في إرضاء نصفه الثاني، وتلك مرحلة على طريق التوافق بينهما.

وعلى المرأة الفطنة أن تعرف ما يناسب زوجها من الثياب، والألوان التي تليق بملابسه، والزي اللائق به في كل مناسبة؛ مما يحفظ له هيبته ووقاره، وأن تهتم بطعام زوجها، فتتعرف على أنواع الطعام التي يفضلها، وتحرص على تقديمها إليه، ولتعلم وقت تناول زوجها لوجباته فلا تتأخر عن موعده، وتقدم له الطعام بالكيفية التي يحبها، سواء في طريقة إعداده، أو في شكل تقديمه.

والمسلمة تنتظر زوجها حتى يعود من عمله وإن تأخر، فلا تنام حتى تطمئن على قدومه، فتحسن استقباله، وتمد له طعامه، وتحادثه فيما يدخل السرور على قلبه، وتؤنسه حتى يخلد إلى فراشه، وهي تجتهد في الاستيقاظ مبكرًا، وتوقظ زوجها وأبناءها لصلاة الفجر، لتبدأ بالخير يومها ويومهم، ثم تعد للجميع طعام الإفطار، وتودع زوجها بشوق وحنان عند خروجه إلى عمله، وتوصيه بتحري الكسب الحلال.. ثم تقوم بواجبات المنزل وتهيئته ليكون واحة للسكينة والهدوء والاطمئنان. كل

ذلك يهيئ للزوج جوًّا طيبًا، يجعله لا يفر إلى النوادي والمقاهي وغيرها من الأماكن التي يكثر فيها الفساد.. الأمر الذي يدمر الحياة الزوجية.

الزوجة العاملة:

وقد تضطر المرأة إلى الخروج للعمل، أيًا كانت أسباب اضطرارها، وتلك المرأة عليها أن تنظم حياتها بما يضمن استقرار بيتها، وسعادة زوجها، حتى لا يشعر بابتعادها عنه وتقصيرها من ناحية، أو عدم قيامها بمسئولياتها كزوجة، فلا تبقى خارج البيت في أوقات وجوده، وإنما تجتهد أن تكون فترة عملها في وقت عمله خارج البيت، وأن تتواجد معه في فترة واحدة.

الجمال والجنس والتواصل العاطفي:

العلاقة الجنسية مشاركة بين طرفين، الزوج وزوجته، وقد تخجل بعض النساء فتترك أمر هذه العلاقة للزوج بالكلية، وهو خطأ في فهم الطبيعة المزدوجة للعلاقة الجنسية بين الزوجين، وقد تعتقد الكثير من النساء اللاتي يتمتعن بقسط وافر من الجمال، أنهنّ أقدر على إنجاح العملية الجنسية، وهذا الاعتقاد يترتب عليه أن لا تقوم الزوجة بدور إيجابي عند الممارسة الجنسية، ظنًّا منها أن جمالها وحده كاف لإتمام هذا الأمر على أكمل وجه.

والحقيقة التي ينبغي معرفتها، هي أن الحياة الزوجية بكل جوانبها تفاعل بين الزوجين، ويجب أن يكون كلاهما إيجابيًا في تفاعله مع الآخر، سواء أكان هذا التفاعل في أمر معنوي كإبداء مشاعر الحب والمودة، أو كان ماديًا كتبادل المتعة الجنسية.

وجمال المرأة المادي شيء نسبي في نظر الرجال، فقد يشتهي رجل المرأة الشقراء، بينما يميل آخر إلى السمراء أو السوداء، وقد يستحسن رجل المرأة القصيرة البدينة، بينما يفضل آخر المرأة الطويلة الرشيقة، إلى غير ذلك.. وجمال المرأة لا يتوقف على جسدها فحسب، فهناك الجمال المعنوي، الذي تكشف عنه شخصيتها

فتكون المرأة هادئة، متزنة، وقورة، محبة، راضية، قانعة، متواضعة، لينة، متعاونة، ودودة، حريصة على إسعاد زوجها.

وامرأة بتلك الأوصاف هي الجميلة حقًا، وإن كانت أقل جمالا من غيرها. وهي تدرك أن من الخطأ تصوُّر أن المرأة الجميلة هي وحدها القادرة على إرضاء زوجها وإشباعه جنسيًا، بل كلهنَّ قادرات على إنجاح العملية الجنسية بالمداعبة والملاطفة والدلال المستمر وكلمات الغزل الطيبة، عند ذلك تمتع نفسها بما أحل الله تعالى، بقدر ما تمتع زوجها.

لا مكان لليأس بين الزوجين:

الرغبة الجنسية كغيرها من رغبات الإنسان وشهواته، لا ترتبط بسنّ معينة عند الرجل أو عند المرأة، إذ إنها جزء من التركيب العضوي لجسم الإنسان، ومن هنا ينبغي أن تعلم المرأة أن الرغبة الجنسية عندها أو عند زوجها لا تنعدم عند ما يسمى بـ (سن اليأس) فالمرأة إذا كانت تتمتع بصحة جيدة، ولا تعاني من الأمراض العضوية أو النفسية، فإنها تستطيع أن تمارس الجنس إلى سن متقدمة من عمرها. صحيح أن الرغبة في الجنس قد تقل بتقدم السّنّ، كما تقل نسبيًا القدرة الجنسية أيضًا، ولكنها تظل موجودة تؤدي وظيفتها دومًا، بل إن طول فترة الزواج تعطي المرأة قدرة على التحكم والتكيف مع زوجها في مراحل العمر المختلفة. فمن الخطأ إذن الاعتقاد بأن سن اليأس يعني نهاية النشاط الجنسي للزوجة، بل إذا توافرت الرغبة في مزاولة الجنس لدى الزوجين لحدث الانسجام والوئام بينهما مهما كان عمر الزوجين.

وقد يلجأ البعض إلى استخدام العقاقير الطبية المنشطة للجنس، والتي قد تؤدي إلى نتائج عكسية في كثير من الأحيان، وإن كانت هناك حالات نادرة تناسبها مثل هذه العقاقير، وقد تعاني المرأة من البرود الجنسي، الذي يكون سببه إما عيب جسماني، ربما أمكن التغلب عليه بالعلاج والعقاقير أو بالجراحة، أو عامل نفسي نحو الرجال، أو بسبب إهمال الزوج لها، أو الخوف الشديد من الحمل والولادة، أو

بسبب العنف والطيش والاندفاع من جانب الزوج، فكل هذه الأمور تؤدي – غالبًا – إلى البرود الجنسي.

والمرأة تحتاج إلى مدة أطول للاستثارة؛ حتى تستجيب تمامًا لنداء الجنس، فإن جهل الزوج هذه الحقيقة أو تجاهلها – بسبب اندفاعه وسرعة استثارته – فقد تكون النتيجة ألا تتهيأ الزوجة تمامًا فتصبح غير منفعلة بموقف الزوج، فعلى الرجل أن يدرك هذه الحقيقة، ويتخذ من المقدمات الطبيعية اللطيفة لمعاشرة زوجته، مثل كلمات الغزل، ولمسات الحنان، وغير ذلك ليهيئ الزوجة للاستجابة لنداء الجنس بكل جوارحها، مما يحقق للعملية الجنسية نجاحها، ويقي المرأة من البرود الجنسي، ولا حرج في أن تشير الزوجة على زوجها في مثل هذه الأمور. وعلى الزوجين أن يدركا أن خير أوقات الجماع هي أوقات الحاجة إليه، فإذا اشتهى الرجل زوجته، أو اشتهته، عندها ينبغي أن يستجيب كل طرف منهما لحاجة الطرف الآخر. قال صلى الله عليه وسلم: (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فلم تأته، فبات غضبان عليها، لعنتْها الملائكة حتى تصبح) [متفق عليه]. وكذا إذا رأى من امرأة ما يعجبه ويثير شهوته، فإن إتيانه زوجته يحصنه من الشيطان، ويدفع غوائل الشهوة، ويحفظ الفرج. قال صلى الله عليه وسلم: (المرأة تقبل في صورة شيطان، وتدبر في صورة شيطان، فإذا رأى أحدكم من امرأة ما يعجبه، فليأتِ أهله فإن ذلك يرد ما في نفسه) [مسلم، وأبو داود].

وقال أبو سليمان الداراني – رحمه الله – : الزوجة الصالحة ليست من الدنيا، فإنها تفرغك للآخرة، وإنما تفريغها بتدبير المنزل وبقضاء الشهوة جميعًا، وبصفة عامة فإن أوقات الجماع وتحديدها يكون وفقًا لحاجة كلا الزوجين، وللزوجة أن تنال حظها من زوجها متى شاءت، وللزوج مثل ذلك، قال تعالى: {نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم} [البقرة: 223].

ويرتبط بأوقات الجماع أن يتهيأ كل طرف للآخر، وأن يكونا مرتاحين جسمًا ونفسًا، وأن يتسع لهما الوقت لراحتهما بعد المباشرة الجنسية، وعلى الزوجة أن تهتم بنظافة مخدعها وجماله، لما لذلك من علاقة قويّة بإسعاد الزوج، وتمام

استمتاعه بها، وكما ينبغي للزوج أن يحسن المداعبة والملاطفة والمغازلة لزوجته، فعلى الزوجة - كذلك - أن تكون ماهرة في مجاملة زوجها وملاطفته والثناء على حسناته والتجاوز عن سيئاته، والحذر من أن توحي إليه أنه ضعيف أو عاجز، حتى ولو كانت مازحة، فإنه سرعان ما يتأثر بذلك.

وعلى الزوجة أن تباسط زوجها بالكلام الحسن العذب الرقيق، وعليها أن تلاعبه، وتعانقه وتقبله، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لجابر - رضي الله عنه - : (هلاً بكرًا تلاعبها وتلاعبك، وتضاحكها وتضاحكك) [متفق عليه]، وهكذا يوضح صلى الله عليه وسلم أن الأمر مشترك بين الزوجين.

واستخدام الروائح الطيبة له دور كبير في إنجاح الجماع؛ حيث تساهم في إثارة الأحاسيس والمشاعر، وإضفاء السعادة على لقاء الزوجين، أما الروائح الكريهة فهي عامل من العوامل التي تسبب النفور، وربما الكره، واللقاء بين الزوجين يتطلّب الهدوء والاسترخاء؛ حتى لا يجهد الجسم أو تتوتر الأعصاب، فيحول ذلك دون الاستمتاع التام بالجماع.

وللجماع أوضاع كثيرة، ولا حرج في استعمال أي منها مادامت في القُبُل، والتغيير في هذه الأوضاع يعطي اللقاء بين الزوجين طعمًا جديدًا متجددًا، فالنفس البشرية تملّ من كل معتاد متكرر، وقد يصاب البعض بالضعف الجنسي رغم شدة الإثارة وبشكل مفاجئ، ويخفقون في ممارسة العملية الجنسيَّة، ولعلَّ هذا يرجع إلى طول فترة المداعبة التي تسبق الجماع، وكذلك إلى طول الترقب والانتظار والتمنُّع، والعلاج من كل ذلك هو الاعتدال في المداعبة، والبعد عن الإجهاد والتهيج الشديد من كلا الطرفين.

وقد يلجأ بعض الرجال إلى استعمال الغشاء الواقي (الكبوت) كأحد الطرق لمنع الإنجاب؛ حيث إنه يمنع ماء الرجل عن الوصول إلى رحم المرأة، ولا تخلو هذه الطريقة من الضرر، فقد يحدث الحمل لوجود ثقب في الغشاء الواقي، كما أنه

يؤدي إلى عدم الإشباع الجنسي الكامل لدى كل من الزوجين، فينتج عنه بعض القلق والاضطراب النفسي.

وقد يلجأ بعض الرجال إلى القذف خارج المهبل، لمنع الحمل وهو ما يسمى بالعزل، ولهذه الطريقة أضرارها، فهي لا تعطي الزوجين الفرصة للاستمتاع الكامل، مما يسبب اضطرابًا نفسيًّا لكليهما، وقد ينشأ عنه الخلافات المستمرة بين الزوجين، وعدم استقرار حياتهما، إلا أن هذه الطرق يمكن اللجوء إليها في بعض الحالات لعلاج بعض المشكلات الاجتماعية مثل تنظيم النسل شريطة أن تكون برضا الطرفين من غير إسراف في استعمالها.

الأبناء والتواصل العاطفي:

للزوج حقوق على زوجته، ولا يجوز أن تنشغل عنها أو تفرِّط فيها، حتى لو كان ذلك من أجل أبنائه، فعليها أن توزِّع جهدها بين زوجها وأولادها، كما لا يجوز لها أن تُقَصِّر في التزين لزوجها بحجَّة الأبناء. وإن انشغال المرأة عن زوجها بحجة القيام بشئون المنزل أو الأولاد ليس عذرًا لها، فقد يدفع هذا الإهمال الزوج إلى الفرار من المنزل، والبحث عن مكان آخر يجد فيه الأنس المفقود والراحة المرجوة، بل قد يقع بعض الأزواج ممن ضعف إيمانهم وفَتَرَتْ عزائمهم في بعض الرذائل الخلقية من جراء هذا الإهمال، فلتتقِ الزوجة ربها في زوجها.

وتفاني الزوجة في رعاية أبنائها، والاهتمام بكل أمورهم – شريطة أن توازن بينهم وبين أبيهم – مدخل من مداخل السعادة الزوجية، فعندما تهتم الزوجة بأبنائها صحيًّا وأخلاقيًّا وعلميًّا، يصبح الزوج قرير العين، مرتاح البال على زوجته وأبنائه.

أهل الزوجين ودورهم في التواصل العاطفي بينهما:

رغَّب الشرع في صلة الأرحام، وجعل الإحسان إليهم سبيلاً إلى الجنة، والزواج يوسع دائرة الرحم، فعلى المرأة أن تحسن إلى أقاربها وأقارب زوجها معًا دون تفريط في

حق أي من الطرفين، فالإحسان إلى أقاربها فرْض عليها، وحبها لزوجها يقتضي حب أهله والإحسان إليهم، فالرحم معلقة بعرش الرحمن، من وصلها وصله الله، ومن قطعها قطعه الله، قال صلى الله عليه وسلم فيما روي عن ربه - عز وجل - : (أنا الرحمن وأنا خلقتُ الرحم، واشتققتُ لها اسمًا من اسمي، فمن وصلها وصلته ومن قطعها قطعته) [البخاري]. وقال صلى الله عليه وسلم: (من سرَّه أن يبسط عليه في رزقه، أو ينسأ له في أثره، فليصل رحمه) [مسلم].

والزوجة تزور أهل زوجها وتحافظ على استمرار المودة والألفة بينها وبينهم، فهم أهلها، وإليهم ينتسب أولادها، واهتمام الزوجة بأهل زوجها، والحرص على إفادتهم ونفعهم، وحسن مقابلتهم، والسؤال عنهم، وإهدائهم، ومعاونتهم، كل هذه أمور تسعد الزوج، وتوفر الألفة والمحبة بينهما، وتحمل الزوج على احترام زوجته وتقديرها، ويجب على كل من الزوجين أن يحافظ على صلة أقارب الآخر، ويفرح لفرحهم، ويحزن لحزنهم، فإذا غاب أحدهم عن زيارتهم؛ سارع للاطمئنان عليه؛ ليرى إن كان في ضائقة، ويحتاج إلى أهله، فيراهم ملتفين حوله، يعرض كل خدماته عليه.

وعلى الزوج أن يكرم معارف زوجته، فقد دخلتْ امرأة على النبي صلى الله عليه وسلم فهشَّ لها وأحسن السؤال عنها، فلما خرجتْ قال :(إنها كانت تأتينا أيام خديجة، وإن حسن العهد من الإيمان) [الحاكم]. ويروى أن شاعرًا جاهليًّا وقف مذكرًا بني أعمامه بصلة الرحم، وأن فيها الحياة، وفي هجرها الفناء، فقال:

إني أرى سَبَبَ الفناء وإنما سَبَبُ الفناء قطيعةُ الأرحام

فعلى الزوجين أن يدركا مغزى الترابط والألفة بين أقاربهما، وأن فيه تواصلا بينهما، يزيد الحب، ويكثر المودة والرحمة، ويغرس الاحترام والثقة بينهما، فينبت الأبناء محبين للخير، مبغضين للشر، يبغون صلاح الدنيا بأسرها.

التعاون بين الزوجين:

التعاون بين الزوجين يعطي الحياة الأسريَّة مذاقًا رائعًا، فكلاهما يشارك رفيقه في الحزن والفرح، وفي الفقر والغنى، وفي اتخاذ القرارات المناسبة، وعلى قدر هذه المشاركة يصبحان كيانًا واحدًا، ونفسًا واحدة، وتتوافر السعادة الفعالة بينهما، وتبقي المودة والرحمة، ويتحقق السَّكن النفسي.

وللتعاون بين الزوجين، والمشاركة في تحمل أعباء الحياة صور كثيرة، منها:

تعاون الزوجين في طلب العلم:

العلم سبيل إلى الرفعة ونيل الدرجات العالية في الدنيا والآخرة. قال تعالى: {يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات} [المجادلة: 11]. وقال صلى الله عليه وسلم: (من يرد الله به خيرًا، يُفَقِّهْهُ في الدين) [متفق عليه]. وعلى الزوج أن يعلِّم زوجته أمور دينها، إن كان قادرًا على ذلك، من حيث العلم والوقت، فإن لم يقدر فعليه أن يأذن لها بالخروج؛ لتحضر مجالس العلم والفقه في المسجد أو المعهد، وعليه أن يُيَسِّر لها سُبُل المعرفة من شراء كتب نافعة، أو شرائط مسجَّلة، بها دروس ومواعظ.

وقد عملت زوجات النبي – رضوان الله عليهن – على تبليغ الدين، وأحاديث النبي صلى الله عليه وسلم إلى سائر المسلمين، كما حرصت نساء الصحابة على التفقُّه في الدين، فقالوا: يا رسول الله غلبنا عليك الرجال، فاجعل لنا يومًا من نفسك، فوعدهنَّ يومًا لقيهنَّ فوعظهنَّ وأمرهنَّ. [البخاري] .

وبرز من النساء فقيهات، ومحدِّثات، وواعظات، في القديم والحديث، فكانت المرأة تطلب العلم كزوجها، لحرصها على التفقه في الدين، وحتى تربى أبناءها على الدين والتفقه فيه. وكانت السيدة أم سلمة – رضي الله عنها – فقيهة، تجيب عن أسئلة النساء، وعرفت السيدة عائشة – رضي الله عنها – بالعلم الغزير.

التعاون على أداء الطاعات:

الزوجة شريكة الرجل في حياته، وبها تسعد حياة الرجل أو تشقى، والمرأة الصالحة تدفع زوجها لتأدية العبادات من صلاة وصيام وزكاة وحج، وتساعده على المحافظة عليها، بل وتعينه على قيام الليل، والتصدق على الفقراء، فالمرأة الصالحة نصف دين الرجل حقًا، والرجل الصالح معين لزوجته على طاعة الله وفعل الخير، قال صلى الله عليه وسلم: (رحم الله رجلا قام من الليل، فصلى وأيقظ امرأته فصلَّتْ، فإن أبتْ رشَّ في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلَّتْ وأيقظتْ زوجها فصلَّى، فإن أَبَى رشَّتْ في وجهه الماء) [ابن ماجه].

وما أجمل أن يقرأ الزوجان معًا شيئًا ولو يسيرًا من القرآن بعد صلاة الفجر، ويجعلان ذلك وِردًا يوميًا لهما، فإن كثيرًا ممن قاموا بهذا الأمر أقروا بأثره الطيب على قلوبهم، بل إنه يذيب ما قد يعلق بقلب الزوجين من آثار الخلافات. تلك هي المشاركة الفعالة في الحياة الزوجية، التي تسعد الزوجين في الدنيا والآخرة.

التعاون في طلب الرزق:

النفقة حق للزوجة وواجب على الزوج، فعن معاوية بن حَيْدة - رضي الله عنه - قال: قلت: يا رسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمتَ، وتكسوها إذا اكتسيتَ، ولا تضرب الوجه، ولا تقبِّح، ولا تهجر إلا في البيت) [أبو داود، وابن حبان].

والزوجة الفاضلة لها مزايا عظيمة، حيث إنها توفِّر على زوجها كثيرًا من نفقات المعيشة، تلبس ما يستر عورتها، وتأكل ما يَسُدُّ حاجتها، وتستطيع أن تتحمل نصيبًا من أعباء زوجها، فقد ساعدت أسماء بنت أبي بكر زوجها الزبير بن العوام - رضي الله عنهم - في زراعة الأرض التي أقطعها له النبي صلى الله عليه وسلم، فكانت تحمل النوى على ظهرها مسيرة عدة أميال، ثم تعدُّه غذاءً لفرس زوجها، حتى أهداها أبوها (أبو بكر الصديق) - رضي الله عنهما - خادمًا يكفيها هذه الخدمة.

وكانت أم المؤمنين زينب بنت جحش الأسدية - رضي الله عنها - تدبغ الجلود، وتبيعها كي تجد لديها ما تتصدق به في سبيل الله - عز وجل - وكانت زوجة الإمام أحمد بن حنبل - رحمه الله - تغزل الصوف؛ لتساهم في اكتساب القوت، ويمكن للمرأة أن تقوم بأعمال تعين الزوج بها على العفّة وطلب الحلال، دون مبرر للخروج والاختلاط بالرجال، وهذه الأعمال تدرُّ ربحًا وتعين الزوج، وليست واجبة عليها، لكنها من باب المشاركة والتعاون، ومنها:

1. تربية الدواجن بالمنزل.
2. القيام بمهنة الخياطة للنساء.
3. القيام بأعمال التطريز والتريكو.
4. إعداد بعض التحف الفنية.

وكانت المرأة من نساء الصحابة تنصح زوجها قبل خروجه لطلب الرزق في الصباح، وتقول له: اتقِ الله فينا، ولا تطعمنا إلا من حلال، فإنا نصبر على الجوع في الدنيا، ولا نصبر على عذاب الله يوم القيامة، وقد حثَّ الإسلام على الزهد والقناعة، ورغَّب فيهما، فلا تتوق نفس المسلمة لما في أيدي أخواتها من المال والنعمة. قال صلى الله عليه وسلم: (قد أفلح من أسلم، ورُزق كفافًا، وقنَّعه الله بما آتاه) [مسلم].

وكان النبي صلى الله عليه وسلم قنوعًا، لم يَعِبْ طعامًا قَطّ، إذا أحبه أكله، وإذا كرهه تركه، وكان يأكل الخبز بالخلّ، والخبز بالزيت، وكان صلى الله عليه وسلم يلبس ما تيسَّر من الثياب، فيرتدي الثوب من الصوف، أو القطن، أو الكتَّان، ويرتدي مما يُهْدَي إليه. ويجوز للمرأة أن تخرج من بيتها للعمل في وظيفة، إذا أصبح زوجها عاجزًا عن العمل، أو احتاج العمل إليها، على أن تخرج عفيفة محتشمة، مبتعدةً عن مواطن الاختلاط بالرجال ما وجدتْ إلى ذلك سبيلاً.

التعاون في أعمال المنزل:

ما أروع أن يشارك الزوج زوجته في بعض أعمال المنزل، ولو من باب المودَّة والمشاركة الوجدانية، والتقدير المعنوي.. فهي فرصة طيبة لتعبير الرجل عن تقديره لزوجته، وتطييب نفسها، والتقرب إليها.. حتى ولو كانت هذه الأعمال بسيطة؛ مثل: حمل الأطباق إلى المائدة، أو فرش سجادة، أو غير ذلك. وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم نموذجًا يحتذَى في عونه لأهله، فقد كان يحلب الشاة، ويرقع الثوب، ويخصف النَّعْل، ويخدم نفسه، ويقُمُّ البيت (أي: يكنسه)، ويعقل البعير، ويعلف الجمل، ويعجن مع أهله، ويحمل بضاعته من السوق.

وفي غزوة الخندق، شارك جابر بن عبد الله –رضي الله عنه– زوجته لإعداد مأدبة طعام، فذبح الشاة وسلخها وشواها، بينما كانت امرأته تطحن الشعير، وتعدُّ الخبز، فلما فرغ، دعا النبي صلى الله عليه وسلم لمأدبته، فاصطحب النبي صلى الله عليه وسلم الصحابة معه، فأكلوا جميعًا ببركته صلى الله عليه وسلم.

تعاون الزوجين في تربية الأبناء:

الأولاد زينة الحياة الدنيا، وهم أمنية كل زوجين، والأبوان يبذلان جهدهما لتربية الأبناء أحسن تربية، ليكونوا ذرية صالحة، تأتمر بأوامر الله، وتنتهي عما نهى عنه، أما إذا ترك الزوجان الأبناء دون تعهد ولا تربية سليمة، فإنهم يكونون نقمة لا نعمة.

وتعاون الزوجين في التربية يقتضي تعهُّد الأبناء بالرعاية، وقضاء حوائجهم من غير تقتير ولا إسراف، ودون تفرقة أو تفضيل لأحدهم عن الآخر، فيكون العدل بينهم في الطعام والشراب والثياب، بل وفي النظرة والبسمة والقُبلة كذلك، ولا يجوز تفضيل البنين على البنات، بل يجب المساواة بين الجميع في كل شيء حتى في الهدية.

فقد جاء بشير بن سعد الخزرجي ومعه ابنه النعمان - رضي الله عنهما - إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله. إني أُشهِدُك أنّي قد نَحَلْتُ (أي: أعطيتُ) النعمان كذا وكذا، فقال صلى الله عليه وسلم: (أَكُلَّ ولدك نَحَلْتَ؟) قال: لا. قال:) فأَشْهِدْ غيري). ثم قال: (أليس يسرُّك أن يكونوا في البرِّ سواءً؟). قال: بلى، قال: (فلا إذًا) [مسلم والنسائي وابن ماجه].

ويقع عبء التربية في جانبه الأكبر على الأمّ؛ حيث إنها تشارك طفلها نهاره وليله، تطعمه وتسقيه، وتمنحه الحنان والدفء، وتعلمه مبادئ الدين وتعاليمه ومبادئ العلوم، وكيف يأخذ النافع، ويترك الضارّ وغير ذلك حتى يشب نافعًا لنفسه ولأسرته ولأمته.

قال شاعر النيل حافظ إبراهيم :

الأمُّ مدرسة إذا أعددتها أعددتَ شعبًا طيب الأعراقِ

أما الوالد فإنه يكدح بالنهار؛ ليوفِّر لأهله حياة هانئة، وقد يصل الليل بالنهار، فلا يبقى إلا وقت يسير يكون من نصيب نومه، وكثيرًا ما نسمع أن الوالد يخرج لعمله في الصباح قبل أن يستيقظ الأبناء، ويعود في المساء بعد أن يناموا، فلا يرى الأبناء أباهم إلا في أيام العطلات، بل قد يسافر ويمضي السنوات بعيدًا عنهم، وهذا مما ينبغي أن يراجع الآباء فيه أنفسهم؛ لأثره السيئ في تربية الأبناء.

والحق أن عبء التربية يجب أن يتحمله الزوجان معًا، فلا يجوز للأب أن يترك أبناءه دون رعاية، بل يجب عليه أن يجلس معهم جلسات يومية، يتعرف أخبارهم، ويستمع إلى ما فعلوه في يومهم، ثم يوجههم ويرشدهم إن أخطئوا، ويشجعهم إن أصابوا، حينئذ تسود روح التفاهم والتعاون بين أفراد الأسرة، فيأتمر الأبناء بنصائح الآباء، ويحرصون على إرضائهم، فيسهل على الآباء إرشادهم، وإصلاح السيئ من أعمالهم.

ويجب على الزوجين أن يبذلا ما في وسعهما، ويتعاونا لتنشئة الأبناء على الصلاح والتقى، فإذا ما أهمل الولد منذ طفولته دون تربية سليمة؛ صعب تقويمه في كِبَرِه، فالولد يتطبّع بما نشأ عليه. قال صلى الله عليه وسلم: (أكرموا أولادكم، وأحسنوا أدبهم) [ابن ماجه]. ومن أُغْفِل في الصِّغر، كان تأديبه في الكبر عسيرًا، قال الشاعر:

إن الغصون إذا قوَّمْتَها اعتدلت
ولا يلين إذا قومته الخشبُ
قد ينفع الأدبُ الأحداثَ في صغر
وليس ينفع عند الشيبة الأدبُ

ويراعى تدريب الأبناء على الصلاة، وترغيبهم في حفظ القرآن، وقراءة النافع من العلوم، وتنمية القدرات والمواهب الفطرية عندهم، وترغيبهم في التردُّد على المساجد ودور العلم؛ لإبعادهم عن أماكن اللهو والفجور، والصُّحبة الفاسدة. فإذا أحسن الزوجان في تعاونهما والصبر على تربية الأولاد، أدخلهما الله تعالى الجنة، وحُجبًا عن النار.

عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: دخلتْ على امرأة – ومعها ابنتان لها – تسأل، فلم تجد عندي شيئًا غير تمرة واحدة، فأعطيتها إياها، فقسمتْها بين ابنتيها، ولم تأكل منها شيئًا، ثم قامتْ فخرجتْ، فدخل النبي صلى الله عليه وسلم فأخبرته، فقال: (من ابتُلي (أي: اختبُر) من هذه البنات بشيء، فأحسن إليهنَّ (أي: أنفق عليهنَّ، وزوجهنَّ)، كُنَّ له سترًا (أي: حجابًا) من النار) [البخاري، ومسلم، والترمذي].

معاملة الخدم:

قد تعجز المرأة عن الوفاء بمتطلبات البيت: من نظافة، وإعداد الطعام، وتربية الأولاد، وخدمة الزوج، وغير ذلك، فتلجأ إلى استخدام مربية أو خادمة؛

لتحمل عنها بعض هذه الأعباء، والأولى أن يكون الخدم من المسلمين، وهؤلاء الخدم هم إخوة لنا يجب الإحسان إليهم، وفي حياة النبي صلى الله عليه وسلم الأسوة والقدوة في كيفية معاملة الخدم. قال أنس – رضي الله عنه – : والله لقد خدمتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم تسع سنين، ما علمتُه قال لشيء صنعتُه: لم فعلتَ كذا وكذا ؟ أو لشيء تركتُه: هلاَّ فعلتَ كذا وكذا ؟ [مسلم].

وقال صلى الله عليه وسلم: (إخوانكم جعلهم الله تحت أيديكم، فأطعموهم مما تأكلون، وألبسوهم مما تلبسون، ولا تكلفوهم ما يغلبهم، فإن كلفتموهم؛ فأعينوهم) [البخاري]. فإن الرجل إذا أعان خادمه، غرس في نفسه المودة والمحبة وطيب الخاطر، وقد يُستخدم الرجل كبوَّاب، أو طبَّاخ، أو سائق، أو بستاني، أو غير ذلك؛ لضرورة الحاجة إليه، ومن دواعي استخدام الخادم – أيضًا – كبر سن الزوج والزوجة، أو عجزهما.

ويجب اختيار خادم أمين، يكتم أسرار البيت، ويحافظ على متاعه، ولا يجوز للزوج أن يختلي بالخادمة، ولا للزوجة أن تختلي بالخادم، ولا يجوز لها أن تظهر زينتها أمامه، والأفضل أن يتعامل الزوج مع الخادم، وأن تتعامل الزوجة مع الخادمة؛ درءًا للمفاسد، وحتى لا يقع ما لا تُحْمَدُ عقباه، وعلى الزوجة أن تراعي الحذر والحيطة في تعاملها مع الرجال الذين يترددون على البيت بشكل دائم مثل: المكوجي، وبائع اللبن، ومحصل الكهرباء، وغيرهم.

المؤلف في سطور

- من مواليد دورا – الخليل 1959 .
- انهى دراسته الثانوية في عجلون – الفرع الأدبي.
- حصل على بكالوريوس في الأدب الانجليزي من جامعة اليرموك 1981.
- انتسب إلى القوات المسلحة الأردنية بعد تخرجه من الجامعة برتبة ملازم .
- عمل في تدريس اللغة الانجليزية والعبرية والعربية للناطقين بغيرها .
- اشترك في العديد من الدورات اللغوية في الولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا .
- عمل مترجما لمدة سنة بين عامي 93- 94 مع قوات حفظ السلام الدولية في يوغوسلافيا السابقة .
- بعد 22 عاما من العمل في معهد اللغات أحيل على التقاعد برتبة عقيد ثقافة.
- عمل محاضرا في مركز الدراسات والاستشارات وخدمة المجتمع في الجامعة الأردنية وكذلك مركز الدراسات وخدمة المجتمع في جامعة اليرموك .
- اسس في عام 2004 (مركز المحبة الثقافي للغات والحاسوب) في الرصيفة .
- يعمل حاليا مشرفا إداريا ومدربا للترجمة واللغة الانجليزية في مجموعة طلال أبو غزالة

من مؤلفاته:

1. البديل الوحيد (نور لا ينطفئ)
2. رحلة إلى الجنة
3. طريق النجاة
4. خمسون رخصة شرعية للنساء
5. همسات مخملية
6. الليلة الأولى
7. من كل بستان زهرة
8. جواهر الحكمة والجمال
9. مفاتيح السعادة
10. الإسراء والمعراج
11. مدخل إلى قلب حواء
12. قصص الأنبياء للأطفال
13. نداء إلى حواء
14. تعلم العبرية بدون معلم
15. الطريق إلى السعادة الزوجية
16. الشامل في قواعد اللغة الانجليزية
17. وصايا ونصائح للنساء
18. ENGLISH GRAMMAR FOR ALL
19. أسئلة النساء وأجوبة الفقهاء والعلماء
20. الكنز العظيم
21. اسئلة الرجال والنساء وأجوبة الفقهاء والعلماء
22. (لم تغب شمسنا بعد)للشيخ الدكتور نوح علي سلمان – جمعها واعدها للطباعة المؤلف
23. للأزواج فقط
24. كلمات في الحياة

السعادة الزوجية

و

نجاح الحياة الأسرية
في السيطرة على الغضب

مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

الأردن-عمان-وسط البلد- ش. السلط - مجمع الفحيص التجاري- تلفاكس: 2738 463 6 962+
خلوي 5651920 79 962+ ص.ب 8244 الرمز البريدي 11121 جبل الحسين الشرقي

الأردن - عمان - الجامعة الأردنية ش. ملكة رانيا العبدالله - مقابل كلية الزراعة - مجمع زهدي حصوة التجاري
هاتف: 7917 534 6 00962 فاكس: 7918 534 6 00962

www.muj-arabi-pub.com

E-mail:Moj_ pub@hotmail.com